



新年度がスタートし1ヶ月が過ぎました。進学、就職、配置転換などで環境が大きく変わり、新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようと頑張りすぎて、ゴールデンウィークを過ぎたあたりから、うつ的な状態になることを5月病といいます。(5月病とは正式な病名ではなく俗称)

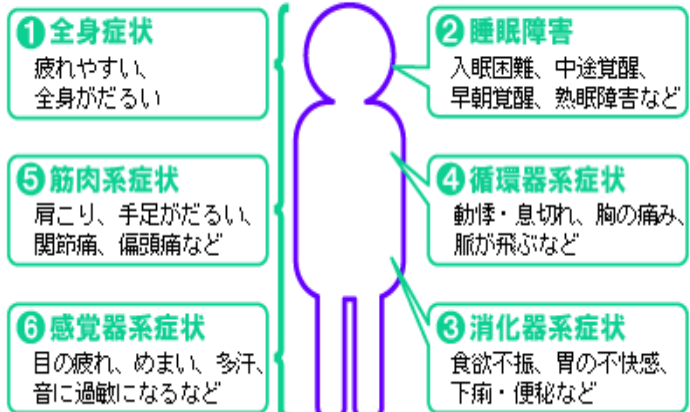
誰しも環境が変わると、新しい生活に慣れるため、精神的にも、肉体的にも疲労します。その積み重ねが大きなストレスとなって心身にのしかかります。ストレスを溜めたまま引きずってしまうと、登校拒否や出社拒否、うつ病など心の病の引き金になってしまうこともあるのです。そうならないためにはやはり積極的な予防が大切です。

近年、腸内フローラは精神をコントロールする脳内ホルモンの産生にも密接な関わりがあることがわかってきました。特に脳内で働く「セロトニン」に関しては、90%以上が腸内フローラによって産生されています。つまり腸内フローラの総量が減り、また種類が乏しくなると、脳に必要なホルモンの産生ができなくなり精神的にも不安定になるのです。腸内フローラと脳の関わりは、様々な科学の分野で明らかになってまいりましたが、今回裏面では、最近書店やメディアでよく目にするようになりましたキーワード「腸」に関する雑誌記事の一部をご紹介します。

ストレス解消には、S.T.R.E.S.S.のバランスを良くすることが大切です♪

- ・S Sports (運動)
- ・T Travel (旅行)
Talk (喋る)
- ・R Recreation (娯楽)
- ・E Eat (食)
- ・S Sleep (睡眠)
- ・S Smile (笑顔)

ストレス状態の兆候



～ ストレスを和らげる食材 ～

気分を 明るくする	春菊	大根	わさび、サンショウ、ミカン、 ラッキョウ、シソの葉、玉ネギなど
血流改善に 効果がある	ニラ	生姜	サンザシ、菊の葉 米酢など
肝臓の働き を助ける	クルミ		ユリ根、クコ、ナツメ、 ゴマ キクラゲ、ハスの実など



週刊現代、Tarzan、週刊新潮、Newtonに腸内細菌の記事が掲載されました！

週刊新潮（4月9日号より抜粋）

○欧米で流行り始めた「糞移植治療」

まず病気の人々の腸内フローラに抗生剤治療を施して、これまで持っていた自身の腸内細菌を極力減少させます。その後すぐに健康者のフレッシュな便を自然排便で出してもらって、それを生理食塩水で溶いてからガーゼで濾過します。そして、太さ数ミリのチューブを鼻から十二指腸まで通して、糞便の溶液を直接落とし込むのです。アメリカでは年間1万人以上が死亡しているクロストリジウムディフィシル腸炎という感染症に罹った患者にこの糞移植治療を行なったところ、抗生物質投与による完全治癒率である30%を大幅に上回り、80%を超え、それ以降世界各国で臨床実験が始まりました。

○脳の病気にも効果

効果が期待されるのは、肥満、糖尿病、腎臓疾患、リウマチ、アレルギー疾患、ぜんそく、ストレス疾患、がんなど多岐にわたります。多発性硬化症という脳の病気がありますが、これに罹った患者さんの腸を調べてみると、腸内フローラ環境に異常がみられます。つまり脳と腸との間に何らかの関連性が認められるのです。

週刊現代（3月14日号より抜粋）

○調べてみたら、本当に凄かった、驚異の「腸内フローラ」

病気になるのも、太っているのも、臆病な性格も、実は「腸」が原因だった。嘘みたいだが、本当の話。腸の中に生息している1,000種類、1,000兆匹に及ぶ細菌が、その鍵を握っている。

○肥満

痩せたマウスと太ったマウスでは、腸内細菌のバランス、腸内フローラに異なる特徴があることが判明。そこで腸内を無菌状態に保ったマウスに、太ったマウスの腸内細菌と痩せたマウスの腸内細菌をそれぞれ移植。すると痩せたマウスの腸内細菌を与えたほうに比べて、太ったマウスの腸内細菌を与えたマウスは劇的に変化した。体脂肪が47%も増加したのだ。

○がん

がん研有明病院が発見したアリアケ菌が出すDCAという物質が、ヒトの細胞に作用して細胞老化を引き起こし、がんにつながるのだという。さらに肥満になるとアリアケ菌が増加することも判明。

○糖尿病

腸内細菌が出す短鎖脂肪酸という物質の量が増えると、インシュリンの分泌も増加することが判明。

○老化（藤田保健衛生大松永教授）

腸内細菌が出す物質「エクオール」は、シワの改善だけでなく、高脂血症、顔のほてりや骨密度の減少といった更年期障害、前立腺がんなども改善するというデータが出ています。

○うつ病（カナダ マクマスター大医学部ベルチック教授）

腸内フローラは「心」や「脳」にも影響を与えます。うつ病患者に腸内環境に良い影響を及ぼす腸内細菌を投与することで、不安やうつが改善するという結果も得ました。

さらに言えば、腸内フローラを変えることで、人間の性格や行動もある程度変えられるでしょう。

