

健康寿命

延ばすには

20

長野松代総合病院医師 前川 智

アンチエイジングの研究が進むにつれ、老化とは病気のような側面があり、老化のメカニズムを解明すれば老いの進行を抑えられるという見方が広まりつつあります。そのなかで腸内環境が老化を左右する重要な要素として注目を集めています。

体が慢性的な炎症状態になり、細胞や組織が傷つくことで老化が進行することを以前の記事で述べました。こうした炎症は、腸内細菌と深く関係しており、腸内環境を整えることが炎症、ひいては老化を抑えられると考えられています。また、腸内細菌は免疫力とも

密接な関わりがあります。新型コロナウイルスの感染では、腸内環境が悪いと重症化しやすいことがわかっています。

腸年齢を若く保つ

腸内細菌の種類や比率から重症化を予測する研究も進んでいます。それでは、どのような腸内環境が老化を予防する上で望ましいのでしょうか。それは、腸内細菌の多様性が保たれていることが重要とされています。ヒトの大腸には約1千種類ともされる腸内細菌が存在しています。国や地域、食生活で、

菌の種類や割合は異なりますが、加齢とともに、その種類や数が減り、多様性が損なわれると、健康に悪影響を及ぼし、老化につながります。

日本人の腸内細菌は

ビフィズス菌が多いのが特徴の一つで、日本人の長寿に関係している可能性があります。日本人の大半が、乳糖

を分解する乳糖分解酵素をあまり持っていない。そのため、牛乳などに含まれる乳糖を小腸で分解・吸収することができず、乳糖は大腸にそのまま到達してしまいます。

一方、ビフィズス菌はこれが好物で、小腸で吸収されず大腸に届いた乳糖がビフィズス菌の餌になり、ビフィズス菌が増やすことにつながっているようです。ビフィズス菌は体にとって有用な働きをする善玉菌の代表格です。長寿にも関わっており、健康長寿の人の大腸には高齢になる

と減るはずのビフィズス菌や酪酸菌が多いことが分かってきました。ただ、こうした多様性や特徴は、環境変化

また、ゴボウ、アボカド、納豆、オクラやモロヘイヤに多く含まれる短鎖脂肪酸は、ビフィズス菌や酪酸産生菌が作り出し、腸内環境を弱酸性に整えて、腸年齢を若く保つ役割をしています。ビフィズス菌にはストレスを軽減する効果もあるとされ、認知機能の改善に役立つという研究もあります。まだ効果検証が十分に進んでいませんが、日本食は、魚や豆類などを多く使い、

さまざまな発酵食品があるため、腸内環境の改善には有効ではないかと推測されています。逆に腸内環境において不健康とされるのが、高脂肪食や高単糖食（砂糖や果物、菓子類の過剰摂取）です。これらの食物は腸内細菌の力を借りずに小腸で消化吸収されてしまう上に、食物繊維が少ないため、食物繊維を餌とする大腸内の細菌の

最も重要な「食生活の改善」

〈第4土曜日に掲載〉

腸内環境の改善に有効な食べ物

- ◎魚 ◎ナッツ・豆類
- ◎オリーブオイル
- ◎ゴボウ ◎アボカド
- ◎納豆 ◎オクラ
- ◎モロヘイヤ etc



腸内環境において不健康な食べ物

- ◎高脂肪食
- ◎高単糖食（砂糖や果物、菓子類の過剰摂取）



の波をもろにうけます。都市化や工業化、抗菌剤などの薬剤使用、きれいすぎる環境などで、腸内細菌の多様性は乏しくなっています。実際、若い人ほど腸内細菌の多様性が失われているという研究もあります。腸内細菌の多様性の構築は長い時間が必要ですが、あつという間に失われてし

役割が果たせなくなり衰えていってしまいます。腸内環境の改善は、現在のおなかの調子を整えているだけではありません。10年、20年先の健康維持につながるという考えを持って食生活の改善に努めることが、腸内環境を良く保ち、腸年齢を若く保つ秘訣ではないでしょうか。