



「健康の秘訣は腸内細菌叢にあり」の真相

近年、健康寿命、健康増進、予防、抗加齢に腸内細菌叢が大いに関与していることが分かってきました。研究の世界でも『なぜ病気になるのか』から『なぜ健康でいれるのか』にシフトしています。

今まで未知の部分であった腸内細菌叢全体の関係性についても研究機器の飛躍的な発達により、遺伝子解析が可能となり、新しい知見が続々と出てきています。その貴重な研究成果の一部を今回、スライドとともに勉強する機会を得ました。概要を3つ挙げます。

- ①善玉菌で有名なビフィズス菌が酢酸を生成することで大腸菌O157の強毒ベロ毒素から生体を守る働きがあることの発見（Nature,2011森田教授のグループが発表）や肥満、メタボリックシンドロームに腸内細菌叢が関連していること。
- ②悪玉菌の代表格クロストリジウム菌はリウマチなどの発病を抑える働きがあることから善玉菌、悪玉菌という区分けは必ずしも正しくないこと。
- ③さらに腸内細菌叢と口腔細菌叢との関連性が注目されつつあり、今後、両者の健全性が全身の健康に関係していることが科学的に証明されていくと思われます。

(沖) 3月24日開催



予告

第4回 市民健康講座 山内地区センター共催
 平成24年5月27日(日) 13時~15時
 青葉区山内地区センター(あざみ野駅徒歩3分)
「一から学ぶ放射能」 講師：小川雅生先生
 駒沢大学医療健康科学部教授 東京工業大学名誉教授
 定員190名 会費：1,000円
 お問い合わせ事務局 045-962-1184
 山内地区センター 045-901-8010

午後7時からの熱心な参加者

編集後記
 春号の「こもれび」は、現在社会問題にもなっているインフラントを取り上げ、専門医の話と患者さんの貴重な体験を掲載した特集号になっております。情報としてお役に立ちましたら嬉しいです。
 (大野・齋藤)

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、市民の方々と共に健康を考えていく会です。
 ホームページ上でも情報を開示しています。



<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>
 227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35
 電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962
 メール：info@circle-i.org URL：http://circle-i.org