

庭と畑の雑草を抜きながら

TOPICS



腸内フローラ

我が家には小さな庭があり、一部は畑になっています。この原稿を書いているのは4月末ですが、ようやく、暖かくなり（すぐ暑くなりそうですが）、「春だ、今こそ」とばかり、鳴りを潜めていた雑草が、元気にあちこちに生えて楽しそうにしています。とはいえ、花が咲き、種を飛ばされると、後が大変です。というわけで、こちら雑草抜きに励む春の休日です。

雑草のほうにもはやりすたりもあるようで、年によって多く生える草は少し異なっているようです。「この頑強さとはやりすたりはどっかで見たような？」と草をむしりながら考えていました。思い当たったのは、一昨年くらいまで研究していた腸内細菌叢（腸内フローラ）でした。

私たちが研究していたのは、免疫で自分自身の腸を攻撃する、自己免疫疾患の一種であるクローン病の腸内細菌叢です。クローン病などでは、健康な人に比べて腸内細菌の多様性（細菌の種類の数）が減ることが知られています。私たちの研究でもたしかに減っていました。庭でいえば、多くの種類の雑草がはびこっているのが健康（自然）な状態なので、それをむりやり、芝だけにしようというのは、腸内細菌の多様性を減らすのと同じで、庭を不健康にしているのではないかとややブルーな気分になりました。

この研究では、ケストースというフラクトオリゴ糖（ヒトは消化できませんが、多くの善玉菌は利用できます）を飲んでもらって、腸内細菌叢の変化（改善？）を調べました。そうすると、確かに菌の割合は変化し、多くの善玉菌も増えましたが、菌の種類は減ったままでした。また、ケストースを飲み終わると、細菌叢は元に戻ってしまいました。この細菌叢の頑強さと復元性はまさに雑草の生え方そのものです。雑草はどうやっても生えますし、年により雑草の種類が異なるのもケストースの影響と似ていると感心して、草むしりを終えました。

最近は多くの人々が、腸内細菌叢の改善のために、ヨーグルトや漬物などの発酵食品やオリゴ糖などを摂取されています。ここで紹介した研究のように、細菌叢に良い影響を与えることは十分可能と思いますが、菌の種類を増やすことは難しいかもしれません。長い目で継続して摂取し、身体や腸のコンディションを整えていくのがよいのではないのでしょうか。草むしりをしながらの考察でした。。。

とはいえ、急に大きく体調を崩したときは、薬剤などによる医療が必要なことが多いです。そのような際は、ご遠慮なく、当院のクリニックにおかかりください。長期にわたる日頃の体調コントロールは食物などの生活習慣で、体調の急な変化や悪化傾向継続などはクリニックや病院で対処していただければと思います。

ちなみに、google画像検索によると、写真の赤矢印はタネツケバナ、青矢印はカヤツリグサで、ともに我が家の今年のトレンドです。

消化器科 松嶋 成志



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950