

脳のはなし



物忘れ 認知症

アルツハイマー病

が気になりだしたら



山野 嘉久 やまの よしひさ
聖マリアンナ医科大学
脳神経内科教授・医学博士

第10回 腸内細菌と認知症 ——腸活で脳を守れるのか

前回は、AIが体のさまざまな情報を解析し、一人ひとりの未来の健康を予測して「あなたに合った予防」を指す未来のお話をしました。今回はその具体例として、近年とくに注目されている「腸内細菌」と認知症の関係についてお話しします。

私たちの腸には、約1000種類・100兆個ともいわれる細菌がすんでおり、その種類や割合は一人ひとり違います。近年、この腸内細菌のバランスが脳の健康とも深く関わることが分かってきました。腸内細菌は、短鎖脂肪酸などの代謝物を作り、それが血液に乗って全身をめぐり、免疫や炎症、血管、さらには脳の働きにも影響すると考えられています。腸と脳が影響し合うこのしくみは「腸脳相関」と呼ばれ、近年、認知症研究でも注目されています。日本の研究では、

腸内に「バクテロイデス」という菌が多い人は認知症になりにくい傾向があり、その差はおおよそ10倍とも報告されました。「腸を整えれば認知症を防げるのでは」と期待させる結果です。ただし、

注意も必要です。この研究は約130人を一度だけ調べたもので、「菌が多いから認知症になりにくい」のか、「認知症になり生活が変わって菌が減った」のかは区別できません。海外では逆に、この菌が多い人に認知症が多かったという報告もあり、まだ結論は出ていないのが実情です。つまり、「この菌が多ければ安心」「この菌が少なければ危険」と単純には言えません。

とはいえ、腸内細菌が脳の健康に関わることは、多くの研究が一致して示しています。実際、認知症の人では腸内細菌がつくる「乳酸」が少ないなど、代

謝のちがいが報告されています。食物繊維の多い野菜や豆、海藻、発酵食品を含むバランスのよい和食は、腸内細菌の多様性を保ち、脳や血管の健康にも役立つと考えられます。よく噛んで規則正しく食べることも、腸内環境を整える助けになります。特別なことよりも、まず食生活を整えることが第一歩です。

将来は、前回ご紹介したような大規模研究で腸内細菌を長期にわたり解析し、「あなたの腸に合った食事」で認知症を防げる日が来るかもしれません。腸を整えることは、脳や血管だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながります。まずは腸を大切に、食生活から始めてみませんか。

■プロフィール

脳神経内科医として、ウイルスによる脳や神経の病気を長年研究し、診療ガイドラインの作成にも携わるなど、診療と研究の両面で活動している。日常生活に役立つ「脳の健康のヒント」をお届けします。