

糖尿病



▶22

短鎖脂肪酸の大腸の粘膜細胞のエネルギー源で、酢酸の主成分である酢酸、バターの香りのものなどなつてある酪酸など。オリゴ糖や食物繊維類などを腸内細菌が分解することによって作られる。短鎖脂肪酸が不足すると、感染しやすくなったり病気が治りにくくなったりすると言われている。

天満仁

県糖尿病専門医会代表

近年、腸内細菌の集まりである腸内フローラが注目を集めている。糖尿病や肥満症などの全身性の疾患と関連があることも分かってきおり、徳島県糖尿病専門医会代表の天満仁医師(51)に腸内フローラと糖尿病との関連性について解説してもらった。

— 腸内フローラとはどのようなものなのですか。

人の大腸内には、約100兆個、500～千種類もの腸内細菌が住み着いています。フローラは植物相や花の女神などを意味するのですが、この腸内細菌叢が花畠のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

通常、腸内フローラは善玉菌と悪玉菌のバランスを保っていますが、不健康な食事やストレス、あるいは抗生物質の摂取などさまざまな要因でバランスが崩れてしまします。バランスが崩れた状態が長く続くと病気になりやすくなります。腸内フローラの理想的なバランスは、健康な腸内環境作りに有用な善玉菌が20

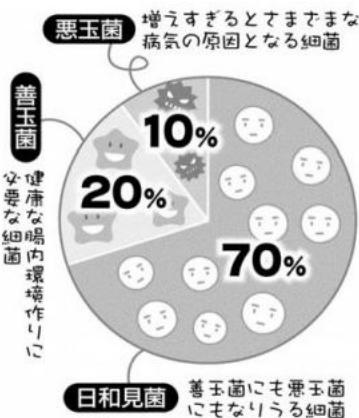
%、増えすぎるとさまざまな病気の原因となる悪玉菌が10%、善玉菌と悪玉菌のどちらにもなりうる日和見菌というものが70%とされています。

— 腸内フローラのバランスが崩れると、どのような病気になるのですか。

まず大腸がなんど腸そのものの疾患が考えられます。さらに1型糖尿病、2型糖尿病、肥満、動脈硬化などさまざまな病気と深く関係していることが分かっています。

— 腸内フローラの乱れと糖尿病にはどのような関連があるのですか。

最近の研究で、2型糖尿病のバランスを改善すると



そうですね。腸内フローラは健康長寿と関連しているんですね。

そうですね。腸内フローラは健康長寿と関連があり、90歳を超えてても健康な高齢者は、腸内細菌の環境が30歳の頃と変わらないことがカナダと中国の大規模研究で明らかになっていました。腸内フローラを整え、病気ゼロの社会を目指しましょう。