

美楽 医療講座

186
回

“腸内環境”と“長寿”

— 腸内環境を整えることは、
寿命に影響を与えることが明らかに！

健康を守る上で、腸内環境を整えることが非常に重要であることは広く知れ渡っている。読者の中には、腸内環境を良くする「腸活」を心掛けている人も多いだろう。どのような腸活がいいのか？そもそも腸内環境を整えると、どういったメリットがあるのか？京都府立医科大学大学院医学研究科 生体免疫栄養学講座 教授で、腸内研究の第一人者である内藤裕二医師に、最新の研究内容も含めて話を聞いた。内藤医師は、2025大阪・関西万博パビリオンアドバイザーも務めている。



京都府立医科大学大学院医学研究科
生体免疫栄養学講座 教授

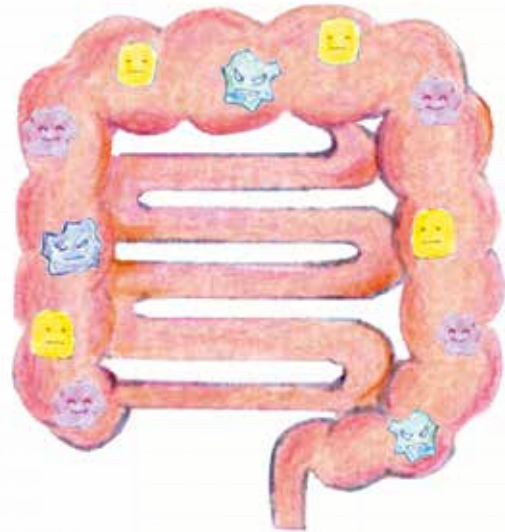
内藤 裕二

1983年 京都府立医科大学卒業、附属病
院研修医（第一内科学教室）、
2001年 米国インディアナ州立大学医学部
分子細胞生理学教室 客員教授
2005年 折医学講座 助教授
2009年 京都府立医科大学 大学院医学
研究科 消化器内科学 准教授
2015年 京都府立医科大学 附属病院内
視鏡・超音波診療部 部長
2021年 京都府立医科大学 大学院医学
研究科 生体免疫栄養学講座 教
授

腸内フローラや酪酸研究、健康長寿や抗加
齢医学を専門とする。京丹後長寿コホート
研究では、腸内フローラの解析に関わって
いる。

〔主な役職〕
日本酸化ストレス学会理事長、農林水産省
農林水産技術会議委員、日本ガットフレイ
ル会議理事長

〔主な著書〕
「70歳からの腸活」(エクスナレッジ)、「最
高の食べ方がわかる！老けない腸の強化書
」 専門医が教える45の金言」(新星出版社、
「すごい腸とさんねん脳」(総合法令出版)

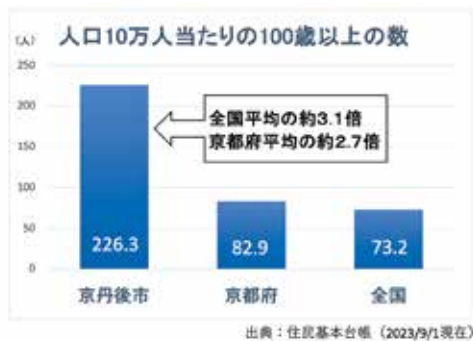


京都府立医科大学

TEL:075-251-5111

〒602-8566 京都市上京区河原町通広小路上の梶井町 465

京丹後長寿コホート研究



京丹後長寿コホート研究
の詳細は、右記QRコードへ



出典：京丹後市



Q4 内藤先生の最近の研究では、腸内環境を整えることが、寿命にも影響を与えていることが明らかに became ですね。

健康栄養学。かつての栄養欠乏時代の食物栄養学から、栄養過剰時代の人間栄養学を経て、人生100年時代の健康栄養学へと変化してきているのです。

A 私たちは2017年から京丹後長寿コホート研究を実施しています。長寿コホート研究は、その地域の高齢者を対象にデータをとり15年、20年と長期にわたりずっと追いかけるというものです。まだ短い期間ではあるのですが、それでも興味深いことがだんだんと分かってきました。

京都府京丹後市は、京都府の北部の日本海側にあります。この地域は、満100歳以上の方が116人（2023年9月1日時点）いて、人口10万人当たりの100歳以上の数にすると226・32人。全国平均の約3・1倍、京都府平均の約2・7倍になる、日本国内でも有数の長寿地域になります。なお、短命県で知られる青森県の弘前市では人口10万人当たりの100歳以上の数が66・95人になります。

京丹後市の高齢者では、大腸がんが少ない。私がこの地に興味を持ったきっかけが、長寿者が多いこと、大腸がんが少ないこと。大腸がんは肥満や生活習慣、腸内環境が関係しているので、長寿研究にいいと思ったのです。

大腸がんだけではありません。サルコペニア^{※3}、フレイルの高齢者はほとんどいませんし、インフルエンザに感染する人も極めて少ない。高血圧は少なく、血管年齢を調べると、驚くほど若いのです。

Q5 食事内容が良いからサルコペニア、フレイル、高血圧が少ない。食事内容の良さは腸内環境のよさにもつながり、免疫力を高く保て、感染症リスクも下がるということですね。

A 腸内環境を整えるにあたって食生活は重要ですが、日常的な身体活動量も大きく関係しています。京丹後市の高齢者の1日はとても規則正しく、夜は暗くなったら寝て、朝は早く起きる。起きたら畑仕事に向かい、それが身体活動量を上げている。睡眠時間もしっかり取っている。

少し前まで京丹後市には総合病院はありませんでしたが、この地域の高齢者にとっては、それが特に困り事にはなっていないのでした。

Q6 世界最高齢の記録を持つ男性も、京丹後市在住だったと聞きました。

A 木村次郎右衛門さんで、2013年に逝去されましたが、116歳54日という記録はまだまだ破られていません。6人兄弟の3番目に生まれた木村さんは、20〜65歳の45年間、郵便局にて勤務されていました。毎日午前5時半に起き、午後8時に就寝する生活。朝はヨーグルトやさつまいも、梅干しを食べ、夜は生乳を飲むことを習慣としていました。

※3 高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）の低下のこと。

Q7 腸内環境を整えるためには何をすべきですか？

A 現時点で京丹後の調査から見えていることについての話になりますが、肥満、ポリファーマシー（多剤併用）、睡眠の質の悪さ、運動不足は、フレイルに関係していると言えるでしょう。

フレイルと腸内環境を調べた論文があります。腎臓が少しずつ悪くなっていく慢性腎臓病は、筋肉が痩せ衰える症状が出てくることがあります。慢性腎臓病患者の腸内細菌を調べたところ、大腸菌の一種であるシトロバクター菌が多いとフレイルが進行し、酪酸菌の一種であるロゼブリア菌が多いとフレイルにはなっていないと発表しました。酪酸菌は酪酸という成分を産生する菌の総称で、体内で酪酸が減ると筋肉に炎症が起これ、筋肉が萎縮することは、マウスの実験だけでなく、ヒトの研究でも発表されています。

京丹後では、前述の通り、サルコペニアも少ない。サルコペニアにはグレリンというホルモンが関係しています。マウスの実験で、グレリンを分泌する遺伝子をノックアウトすると、マウスの筋肉は萎縮。次にマウスの腸内細菌を調べると、ロゼブリア菌とクロストリジウム14B菌が減っていました。クロストリジウム14B菌も酪酸菌の一種です。

Q8 酪酸菌は善玉菌でしょうか？

A 腸内環境を整えるには、善玉菌を増やして悪玉菌を減らす…。よく言われることですが、現在、腸内細菌の研究ではこのような考え方はしません。代表的な善玉菌といえばビフィズス菌や乳酸菌でしょう。現実的には無理ですが、例えとして腸内最近の全てがビフィズス菌だったら長生きできるのかというと、そんなことは絶対にありません。

善玉菌や悪玉菌というものは存在しない。大事なのは、腸内細菌の多様性なのです。腸内環境を整えるということは、つまり腸内フローラ（腸内細菌叢）を健康にするということ。そしてそれは、善玉菌V S 悪玉菌ではなく、多様性のある腸内フローラにすることです。そのためには食べるものも多様性にしなくてはなりません。ヨーグルトが良いからヨーグルトばかりを食べるのではなく、普段の食生活でさまざまなものを取り入れるようにしていただきたい。

Q9 腸内フローラを整える上で、特に念頭に置いた方がいいことを最後に教えてください。

A 繰り返しになりますが、さまざまな食品をバランスよくとること。ただ、控えめ

にした方がいいものがあります。それは、赤肉、高脂肪食。一方で積極的に摂ることを推奨しているのが、豆腐や厚揚げなど大豆製品、発酵食品、野菜やキノコ、玄米、果物といった食物繊維が豊富な食品。

WHOの委託を受けニュージーランドのオタゴ大学が行った研究（世界的学術誌『ランセット』に掲載）では、食物繊維が脳卒中、心疾患のリスクを減らすことを示し、1日25〜29gの摂取が効果的としています。そして、日本人の最近の平均摂取量は約14gと、この量に全然到達していないことが分かっています。

私は食物繊維を1日25g以上摂ることを心がけていますが、普通に食べているだけでは難しい。朝はりんご、キウイ、柿など季節の果物が入ったスペシャルスムージーを飲み、主食は玄米や全粒穀類にしています。京丹後では、野菜とワカメ、豆腐などが入った具沢山の味噌汁を飲んでいて高齢者を多く見かけました。

