

米国代替医療協会公認ホリスティック・ヘルスコーチに聞く

腸と脳とのいい関係

腸と脳は密接な関係にあると言われます。腸を元気にすることで、脳へ送られるシグナルも好転するのだそうです。そんなアメリカの最新研究情報をホリスティック・ヘルスコーチに聞きました。



森智世さん

ソフィアウッズ・インスティテュート代表。公認統合食養（心と体の統合食養）ヘルスコーチ、公認国際ヘルスコーチ。米国代替医療協会公認ホリスティック・ヘルスコーチ。ボディ・エコロジスト。一人ひとりのバイオ個性に着目したホリスティックな食事法を推奨し、心と体のつながりを食を通して実現すべく活躍中。<https://www.sophiawoodsinstitute.com>

腸内環境に左右される
私たちの行動や感情

「私たち、自分を人間だと思っていますよね。でも、もしも宇宙人が私たちを見たら、どんな風に見えるか……。私たちはほぼ細菌の塊です。私たちの体は1兆個の細胞でできていると言われますが、その体の内外は10兆個もの共生細菌で包まれています。それら共生細菌の中でも、特に腸に住み、免疫細胞と協働する微生物はマイクロバイオーラと呼ばれて、私たちの心と体の健康に大きな関係を持っています」

そう話すのは、米国代替医療協会公認ホリスティック（心と体の統合食養）・ヘルスコーチの森智世さん。

日本でよく使われる統合医療という言葉は、西洋の医療と東洋の医療を統合したものを指すことが多いです。しかし、森さんがヘルスコーチをしている統合食養の意味する「統合」は、統合医療の世界的権威アンドリュー・ワイル医学博士も提唱する新しい栄養学。NYで始まったこの新しい学問は、心と体を統合する「心と体の栄養学」です。

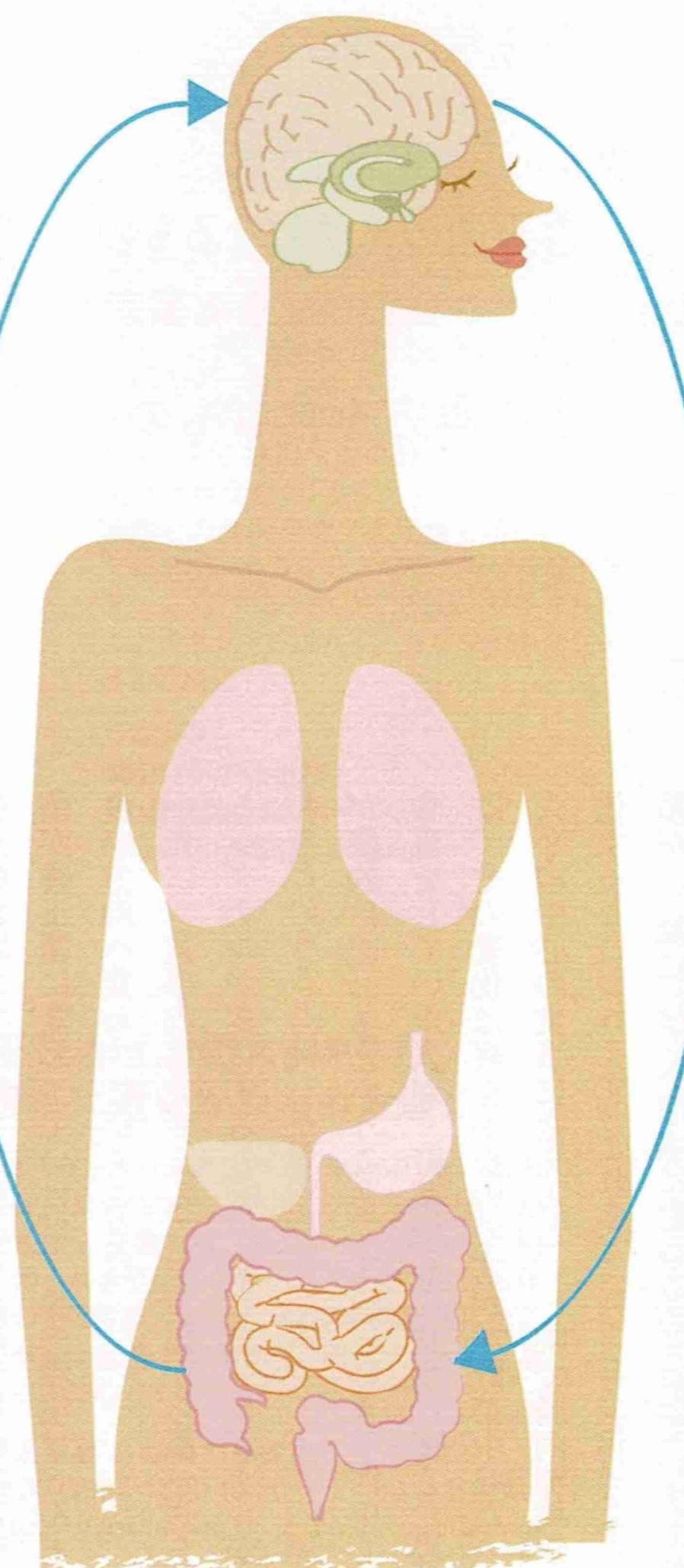
森さんが資格を取った学校は、世界で一番大きな栄養学専門の学校。そこで資格を取つたヘルスコーチたちは、体や心に不安を持つ

クリニックに、健康が改善するような指導を1対1で行いながら、ヘルスセミナー、食養セミナーなども行っています。

統合食養学のコーチングで重要な内容の一つが、腸内環境。ミクロフローラと呼ばれる腸内細菌たちは、私たちの健康だけでなく、私たちの行動や感情とも深く関係しているからだそうです。

「アメリカで行われた実験で、腸内細菌と脳内活動の関連性が証明されているのです」（下コラム参照）

腸から脳へ送られるシグナルが、食事内容によって変化するということがわかり、いかに腸内細菌が私たちの健康を左右しているかの証明になりました。



食べ物によって変化した脳内活動

36人の健康な女性を3つのグループに分け、1グループには牛乳を、もう1グループには様々な種類の菌株が混ぜられた発酵乳製品を、最後のグループには何の効果も期待できないプラセボを摂り続けてもらいました。

そして被験者の休息時の脳の活動と、様々な表情（喜怒哀楽）をした人の写真を見せた時の脳の活動を、それぞれMRIで測定。

すると4週間後に、発酵乳製品を摂り続けた人の脳の反応が、他のグループと明らかに異なっていることが発見されました。発酵乳製品を摂り続けた人々は、人の表情の写真を見せられた時、情動、内臓感覚、脳の機能性ネットワークなどの反応速度が早まり、休息中の脳も活性化したのです。

「これは、発酵食品が脳を活性化させたことを意味していて、腸内細菌と脳内活動の関連性が証明された貴重な研究と言えます」（森さん）

こんな
研究結果も！

腸内で分泌されるセロトニン 私たちは幸福を、腸で感じている!?

「たぶん人間の進化の過程では、脳が重要な役割を担ってきたと思います。でも、腸も同じくらい大切であることがわかり、最近では、第二の脳って言われていますよね。私たちの脳に必要な栄養素の吸収をコントロールしているのは、実際、腸内細菌ですから、どちらが第一の脳でどちらが第二の脳かわからないほど、腸は複雑な働きをしているんです」と、森さん。

「私が腸内細菌の特別コースを受講した時の講師だった生物学者のロブ・ナイト博士によると、脳の重さと腸内細菌を合わせた重さはほぼ一緒で、脳が持っている神経細胞のネットワークの複雑さと、腸内細菌がいろんなものを作っているその複雑さは、ほぼ同じだということです。何しろ、私たちの免疫システムの60%以上は腸の中にあります。ですから腸内環境が悪くなると便秘になるだけでなく、様々な病気に対する免疫力が弱まってしまいます。また、腸では様々なホルモンが作られ、エネルギーを代謝する酵素やビタミン、ミネラル、脂肪酸なども作られます。脂肪酸というのは細胞壁の成分なので、血管を強くしてくれて認知症予防になるし、脳梗塞予防にもなり、お肌もきれいになつて、冷えも改善されます。脂肪酸というものは細胞壁の成分なので、血管を強くしてくれて認知症予防になるし、脳梗塞予防にもなり、お肌もきれいになつて、冷えも改善されます。腸内の環境が乱れている人は、骨粗しあります。脂肪酸などにもなりやすいと言われるんです」

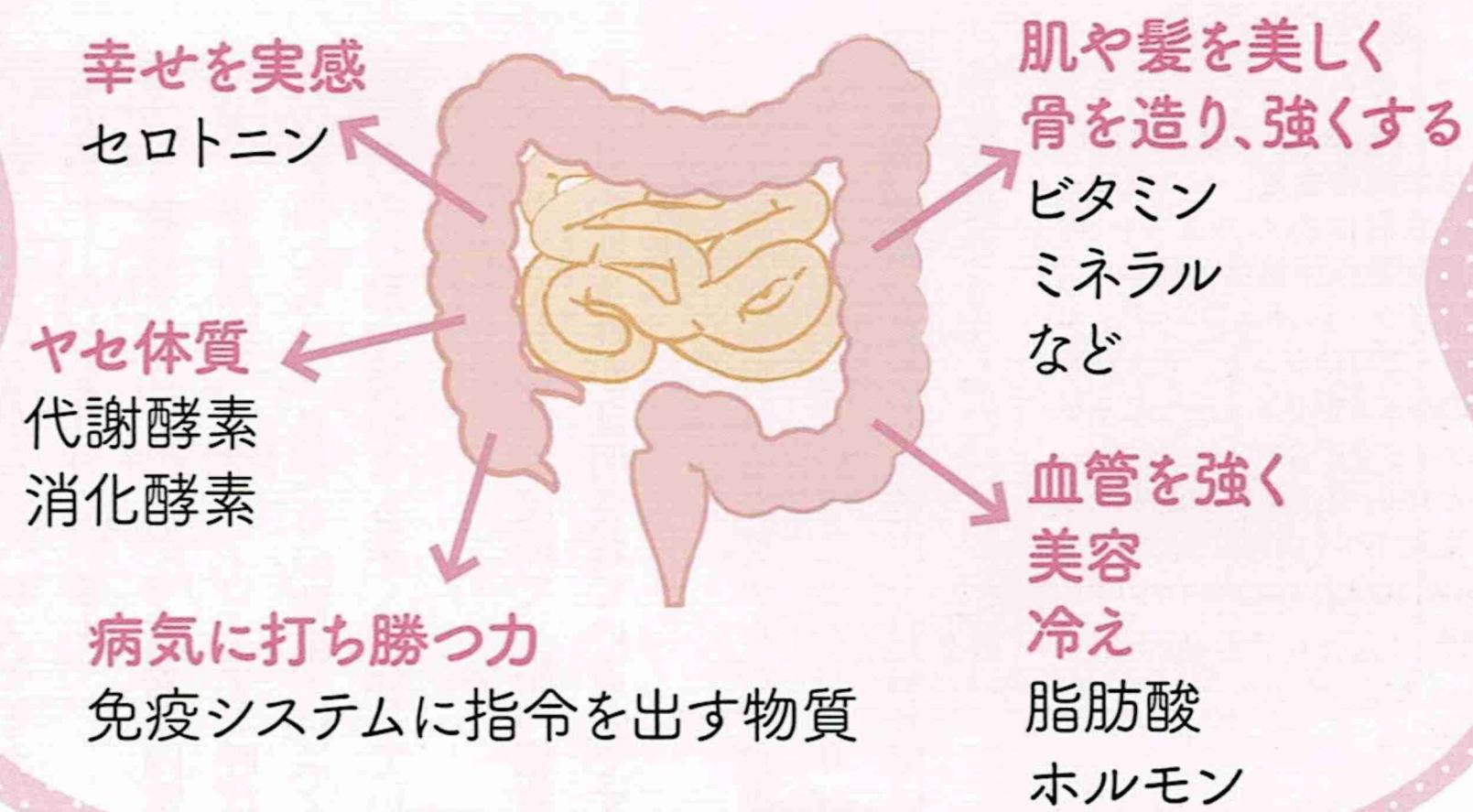
さらに、幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンも大量に分泌。脳で分泌されるのはたった2%で、腸内では約90%ものセロトニンが作られるのだそうです。「幸せ！」って思う時、私たちはそれを、腸の中で感じているのかもしれませんね」

プロバイオティクス
善玉菌

プレバイオティクス
善玉菌のエサになるもの

シンバイオティクス
上の両方を含むもの

元気な腸から分泌されるものと、その効果



世界中で細菌の研究はますます進んでいます。腸内細菌に限らず私たちの体の内外にいる細菌は、環境からの攻撃を跳ね返して、私たちの健康を維持するためにも役立っていることがわかつてきました。免疫システムを教育して、悪い細菌を排除するよう指導したりすることもわかつてきました。

「細菌は個々でいる時や少数でいる時には、活動を停止しているということがわかつてきます。増殖して一定の数を超えた時、一斉に活動を開始します。でも、細菌はどうして自分が独りなのかどうかがわかるのか？ 細菌たちは細胞分裂するたびに特殊な化学物質を分泌し、その量を認識して、どのくらい仲間がいるかを判断するのだそうです」

腸内にいる細菌の全てが日和見菌だと言う学者もありますが、一般的には、腸内細菌中の約70%が日和見菌とされます。この菌は、腸内に善玉菌が増えれば善玉菌に、悪玉菌が増えれば悪玉菌になります。**善玉菌 (プロバイオティクス)** や、**善玉菌のエサ (プレバイオティクス)** をどんどん摂取することで、善玉菌が増えて活動を始め、それにつられて日和見菌が善玉菌に変わつていけば、腸内環境はどんどん良い方向へ変わっていくことに。

「先に、食事内容を変えることで腸から脳へ送られるシグナルが変化すると言いました。シグナルが変わることとは、**食事の内容によって、腸内環境が劇的に変わる**ということです。これまで肉を中心の食事をしていた人が、野菜を中心の食事に変えた場合は、その変化は緩やかなのですが、野菜を中心だった人が肉を中心の食事に変えると、一晩で腸内環境が變化すると言われます。これまでコツコツと得てきた信頼が、一瞬にして不信感に変わると似ていますね」

善玉菌が増えることで 日和見菌も活性化