

## 【科学技術の進歩で腸内細菌の構造が明らかに】

私たちの体に棲み付いている腸内細菌と健康、疾病のかかわりもこの先説明が進むと予測されます。

巷のうわさ、食品の表示だけで、安易に受け入れることは考えもの  
学んで、話し合っ理解を深めませんか。

### ゲノム解析 (ゲノム=生き物のすべての遺伝情報)

大量の遺伝子情報を短時間に解析できる次世代シーケンサー (NGS) と NGS を用いた培養を必要としない解析法 (メタゲノム解析)

### 今はまだ発展途上の研究

分かったこと。  
限界がある事。  
結論づけるにはデータがまだ  
まだ必要なこと…。

### 世界12カ国861名の菌種比較

- 国によって検出された菌種の存在比は異なる
- 日本人106名腸内細菌叢(腸内フローラ) 調査結果  
個人間で多様性が極めて高い。  
それぞれの菌種の菌数は個人差が大きく幅広い多様性が認められた。
- 各種疾患患者群の腸内細菌叢の菌種組成は健康者群とさまざまな程度で有意に異なり、変容していることが判明。

服部 正平 早稲田大学理工学術院先進理工学研究所 教授  
「ヒトマイクロバイオーム研究」より

今まで知られなかった腸内細菌の機能が明らかになり、思いもよらぬ疾患との関連が示唆されている

### 乳酸菌は万能選手？

プロバイオティクス  
プレバイオティクス  
安易に  
サプリメント？

今回の話題は  
難しい…

従来の腸内細菌叢の分類も  
【善玉・悪玉・日和見】という  
単純な区分では語れない！

生活習慣と腸内細菌の関係を調べるため  
国立医薬基盤・健康・栄養研究所は健康な人から腸内細菌を集めて作ったデータベースを拡大する方針  
現在(2020年1月)の約1200人分から5年間で5千人規模に。



乳酸菌やビフィズス菌は、プロバイオティクスともよばれ、人間の腸内にすみつくことができる細菌 (いわゆる善玉菌) で、チーズやヨーグルトなどの発酵食品に多く含まれます

ヨーグルト等は個人によって、相性の良いものとそうでないものがあるようです。  
高価なヨーグルトを食べても、そのヨーグルトに含まれる特別な菌が自分の腸に合わない可能性はあるとのこと。

食品・素材名	更新日	インフルエンザ	風邪など
プロバイオティクス (乳酸菌・ビフィズス菌など)	2021 /03/10	報告なし	効果なしと効果ありの両方*
プレバイオティクス (β-グルカン、オリゴ糖など)	2021 /03/10	報告なし	効果なしと効果ありの両方*

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報より

### 厚労省 統合医療 エビデンス(根拠)に基づいた情報発信推進事業より

米国食品医薬品局 (U.S. Food and Drug Administration: FDA) ではプロバイオティクスについて、いかなる健康強調表示も認めていません。プロバイオティクス製剤の中には、研究で有望な結果が示されたものもありますが、ほとんどの症状・疾患に対して、それ以外のプロバイオティクスの使用を支持する強固なエビデンスは不足。  
相補(補完)・代替療法の利用に際しては、現在の健康状態や受けている治療に影響を及ぼす可能性がありますので、必ず主治医に相談してください。相談の結果、「相補(補完)・代替療法を利用しない」という判断もあつてしかるべきです

### 新型コロナ予防に乳酸菌は効くか？エビデンスを見極める】

新型コロナウイルスは性質がはっきりせず、実験もできないので、予防に効くかどうかを確認する介入試験ができません。

\* 風邪などに効果があったのは、乳幼児で、成人・高齢者は効果がないという結果。  
東京大学大学院医学系研究科教授佐々木敏談