

「腸内細菌」が 健康寿命を決める

辨野義己（細菌学者）

今、腸と健康の関係が脚光を浴びています。腸内の環境が病気や美容と深く関わっていることがわかってきたからです。そんな腸内環境を司っているのが腸内にいる細菌たちです。

腸内細菌の研究ではウンチの分析が欠かせません。およそ半世紀にわたってウンチと格闘し続けてきた著者の道のりは困難の連続でした。いかにしてウンチを入手するか、がん患者のウンチを飲んでしまった、肉だけを食べ続ける人体実験、メロンの香りのするウンチ……その研究人生は、まさにウンチと一心同体!?

本書では、知られざる研究秘話とともに、腸内細菌と健康・美容に関する最新知識をご紹介します。腸内細菌がいかに健康と深く関わっているのか、理想のウンチの作り方から研究の最前線まで、楽しみながら腸の健康知識をウンと高められるオモシロウンチエッセイ!



定価：本体 800 円（＋税） 体裁：新書判／192 ページ

発行：集英社インターナショナル（発売：集英社）

ISBN：978-4-7976-8068-3

2021 年 2 月 5 日（金）発売!

あなたのウンチ、
私に下さい!



著者プロフィール

【べんの よしみ】細菌学者。1948 年大阪生まれ。理化学研究所科技ハブ産連本部辨野特別研究室・特別招聘研究員。酪農学園大学酪農学部獣医学科卒業。東京農工大学大学院獣医学専攻を経て理化学研究所へ。1982 年東京大学農学博士授与。およそ半世紀にわたって腸内細菌の生態と分類を研究し続けている。著書に『大便通』（幻冬舎）『100 歳まで元気な人は何を食べているか?』（三笠書房）など多数。

<本書掲載のお話>

なぜ腸内細菌？

私の腸内細菌研究のスタートは、大腸の病気、とりわけ大腸がんが発症する原因を解明することでした。健康や病気と腸内環境には深い関係があり、腸内環境を司っているのが腸内細菌だからです。腸内細菌はその人のウンチを調べればわかります。腸内細菌の種類やバランスは人それぞれ大きく異なり、その人の個性そのものなのです。

研究姿勢が試される？

研究にはウンチの分析が欠かせませんから、皆さんにウンチのご提供をお願いするわけですが、「ウンチをください」と言われれば「え？」と思うのが当然で、ハラスメントと受け取る人がいたっておかしくない。ウンチを頂くには、研究の真意と情熱を理解していただく必要があり、研究者としての私が試されるときだとさえ思うのです。

2万人のウンチを大調査！

全国から2万人ものウンチを集め、年齢や性別、排便状況、生活習慣、家族構成、地域などで分類しました。すると男女のウンチの違い、平均寿命と腸内環境の深い関係など、いろいろな新事実がわかってきました。

長寿菌の発見

健康長寿の人から多く検出される腸内細菌グループの存在に気が付きました。それが酪酸産生菌です。酪酸産生菌と乳酸菌が複合的に働くことで、腸内環境をよくしていることが明らかになり、これらを合わせて「長寿菌」と名付けたのです。

新型コロナと腸内細菌

腸内細菌という微生物を研究する者として言えることは、免疫を正常に機能させる腸内環境は、感染症に強くなります。なぜならば、人間の免疫担当細胞の70%を腸内細菌が操っているからです。

腸は第一の脳!?

近年、腸には状況を認識し、判断して活動することが解明され始め、「セカンドブレイン」などと呼ばれています。一方、脳のルーツをたどるとヒドラなどの腔腸動物に行き着きますが、彼らは脳を持たず、腸にある神経細胞だけで活動しています。つまり、脳の大もとは腸であり、その意味では「第一の脳」と言っても過言ではありません。

宿便ってあるの？

腸管の内壁にウンチがこびりついていと思っている方がいます。しかし、実は小腸の粘膜は、人体でもっとも新陳代謝のサイクルが早く、どんどん増殖して3日毎にリニューアルしています。古い粘膜ははがれてウンチとして排泄されますから、内壁にウンチがこびりつくはずがないのです。

ウンチを飲んだ!?

がん患者のウンチを分析するため、滅菌ピペットを口で吸って操作していたときのこと。ピペットを勢いよく吸いすぎて、ウンチを飲んでしまったのです！ このウンチには、がん細胞の発生や増加にかかわる腸内細菌がいっぱい含まれていたのです……



イラスト：植田工

- 【目次】第一章 腸内細菌研究との出会い
第二章 二一世紀は腸の時代
第三章 長寿菌と生活習慣
第四章 腸内細菌研究の最前線
第五章 新型コロナに腸能力で対抗する

【本書のお問い合わせ先】

集英社インターナショナル

電話 03-5211-2632 公式サイト <https://www.shueisha-int.co.jp>