

「腸内細菌」が 健康寿命を決める

辨野義己

Benno Yoshimi

目次

はじめに

第一章

腸内細菌研究との出会い

ウンチ博士の子ども時代／獣医師を目指した北海道時代／微生物生態学にのめり込む／世界的権威との邂逅／君がするべき研究だ／培養技術を磨く日々／がん患者のウンチを飲んだ!?／ウンチはいかにして出来るか／理想のウンチとは／ウンチの臭いと食べ物／腸内細菌のバランス／ウンチ・フィールドワーク／ウンチをめぐる検査官との交渉／自然界で人間だけが便秘／なぜか信じたくない宿便の存在／研究姿勢が試されるときの肉だけを食べ続けたら……／通り過ぎてゆく乳酸菌

11

第二章

一一世紀は腸の時代

「セカンド・ブレイン」の指摘／高い柔軟性をもつ臓器／過敏性腸症候群／セロトニンが腸でつくられている!?／腸内細菌と行動の関係／腸内細菌は脳に影響を与えるか／脳の犬もとは腸だった

79

5

第三章

長寿菌と生活習慣

テレビ番組への出演／健康長寿ナンバーワンの島へ／寝たきり期間が短い謎の島／長寿菌というアイデア／予想を超えた分析結果／食生活と長寿菌の関係／短期間でも長寿菌が増加／食物繊維を多く含む食材／体重八八キロだった私／ウンチ博士の肥満対策／脂肪の摂り方

第四章

腸内細菌研究の最前線

ピロリ菌が腸内細菌研究に与えた影響／遺伝子解析という新たな手法／おなかケアプロジェクト／男女のウンチの違い／データベースをどう活かすか／自分の腸内細菌を調べる時代

第五章

新型コロナウイルスに腸能力で対抗する

新型コロナウイルスと腸内環境／適正な免疫力で防御／免疫力のバロメーター／高い腸能力を求めて

おわりに

はじめに

「こんにちは！ 便べんの研究けんぐうをしている辨野べんの義己よしみです」と自己紹介するようになって四八年がすぎました。

「便べんの好みよし」と間違えられたことが何度もあります。たしかに「便」を使って四八年間も研究してきたのですから「縁がある」方の「好み」があるのは事実ですが、そのことを振もじったペンネームではありません。辨野義己は本名です。

出身は大阪府枚方市ひらかたで、市内には辨野という姓の家が五、六軒あると聞いています。

「辨」という漢字は、日本語ではおもに「頭につける冠」とか「わかる・わかまえる」といった意味なのですが、古代の朝鮮半島では「辨韓」という小国があつたそうで、古代中国では官名をあらわす冠のひとつだつたと読んだことがあります。私の枚方市の実家は代々農家なのですが「先祖は古代に中国大陆か朝鮮半島から来た渡来人であつた」と我が家では語り継がれています。

だから「辨」は「便」ではないのですが、私は四八年間も「便」すなわち「ウンチ」を使って研究をしてきました。

「ウンコ」ではなく「ウンチ」と呼ぶのは、ウンチが仏教由来の歴史的な古い言葉だからです。それにウンチはウンコより語感がかわいらしいと思いませんか？

さて、ウンチクばかりを書いていると話が前へ進みませんので、この本を読めばウンチを見る目が変わり、腸を健康にして気分爽快（さうかい）に日々を生きることができると知識と知恵が手に入るという話をしましょう。

私は二三歳のときから懸命になってウンチを研究してきましたので、書いた本は共著も含めて一五〇冊。研究論文は三五〇報以上で、腸内細菌に関する論文数だけは日本でいちばん多く公表してきた研究者だと自負しています。

私の研究を具体的にいえば、腸内に棲む多種多様な細菌を研究することです。

昔は腸内に細菌がいると言うと驚く人がいたのですが、いまは人間の腸内に多種多様な細菌がいることは、広く知られています。なかでも「ビフィズス菌」はとくに有名です。

その多種多様な腸内細菌をひとつひとつ特定して分析し、腸の中でどのような役割があり、

いかなる働きをしているのかをあきらかにしていく研究です。生命科学の専門用語では「腸内細菌学」「腸内環境学」、そして広い意味で「微生物分類学」と言いますが、専門用語というのは科学者の業界言葉ですから、一般の人にわかりにくいかもしれません。

この本では、一度読めば誰にもわかるように、専門的なことを噛み砕いて説明するように心がけました。

この研究に打ち込んでくることができたのは、四八年前、要するに二〇世紀の後半は、腸内細菌がまだ「何だかよくわからないもの」だったからです。尊敬すべき先達である研究者がコツコツと研究を積み重ねて開拓をしている段階だったので、いわば教科書も参考書もない時代でした。

このような「何だかよくわからないもの」を目の前にすると、私は無性に燃えてくる性分なのです。「何だかわかるまで研究したるで!」という気持ちが湧いてくる。ファイターみたいでカッコいいかもしれませんが、気になったことは何でも自分で研究し、やってみないと納得できない「凝り性」の「やりたがり屋」なのです。

研究がヘタクソでうまくいかなくて、ボロクソに停滞し、ヤケクソな気分になったり、研究作業中に誤って希釈したウンチが口に入ってしまうというムナクソわるくなるような、文字通りミソクソの経験もしましたが、ナニクソというファイティング・スピリッツが湧いてきて、生き生きとしてしまう性格です。

しかし研究はひたすら地味な作業の連続です。「あなたのウンチを私にください」と世界中の人々からウンチを集めて、その中にいる細菌を取り出して、培養という方法で見きわめていく手探りの研究でした。二〇世紀の科学者といえば、試験管を振ったり顕微鏡をのぞいていたりするアナログなイメージですが、科学技術の進歩とともに分析手法が自動化されたとはいえ、やっていることは同じでした。

それでもコツコツ続けていくと、腸内細菌がアレルギー、肥満、がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病、さらには精神疾患まで、個々の体質やさまざまな病気に深く関係していることが、わかってきました。

こうして二〇世紀の腸の研究が進んでいくと「腸はセカンド・ブレイン（第二の脳）だ」ということが言われるようになったのです。人間の考える力は脳だけにあるのではなく、

腸もまた考える力がある重要な臓器だったのです。私も腸というのはとても複雑で重要な働きをしている臓器で、脳に匹敵すると思っていましたから、「セカンド・ブレイン」とはうまいことを言うものだと思いました。これは言い方がうまいだけではなく、事実です。

そして二一世紀になると、腸内細菌の研究に「分子生物学的手法」が応用されるようになります。「分子生物学的手法」とは、要するにDNA解析のことです。つまり腸内細菌の遺伝子解析が可能になった。その結果、ウンチに含まれる腸内細菌の種類を非常に細かく識別できるようになり、腸内細菌は少なくとも五〇〇種以上、おそらく一〇〇〇種類あると見当がつけられています。また腸内細菌の量は、驚くほど膨大です。乾燥したウンチ一グラムのなかに約一兆個の細菌がいることがわかっています。

こうして腸内細菌の研究が一気に進んだ二一世紀において、私たちが行った研究は「二万人のウンチを集めて解析する」ことでした。二万人もの人びとのウンチを解析すれば、データベースを作ることができます。このデータを必要とする人たちが利用できるようにしたかったのです。

もちろん、すべての腸内細菌の種類と働きがわかったわけではありません。まだまだ生

命科学は人間のすべてを解明していません。だけれど、おおよそわかった腸内細菌については、体質やさまざまな病気に深く関係していることがあきらかになったのです。

そうになると、人間の身体をつかさどっているのは腸だったという結論になります。腸が考えて働くことにより、個々の体質が決定され、さまざまな病気を防いだり、反対に腸内環境がさまざまな病気の原因にもなっているわけです。

腸内細菌に「善玉菌」と「悪玉菌」がいることは、多くの人が知っていることですが、最近では健康長寿者から「長寿菌」を発見しています。

これらの腸内細菌を上手にコントロールして健康を保ち、病気を予防し、老化を緩やかにして、読者のみなさんには気持ちのいい日々を送っていただきたい。

読みやすくわかりやすい本にするために、私が歩んできた四八年間の研究をたどりながら、腸内細菌についての知識、食生活の知恵などをお届けしたいと思います。

「腸内細菌」が健康寿命を決める
辨野義己・著

発 行：集英社インターナショナル（発売：集英社）
定 価：本体 800 円 + 税
発売日：2021 年 2 月 5 日
I S B N：978-4-7976-8068-3

ネット書店でのご予約・ご注文は [こちらにどうぞ！](#)