

# セコム健康くらぶ KENKOO 会員様向けセミナーのご報告

## テーマ ~ あなたの“腸”は何歳ですか？

### 「大切な腸内環境コントロール」

2013年6月8日、恒例のKENKOO会員様向けセミナーを開催しました。今回は「人のウンチとにらめっこして40年」「“ベン”の研究をする“ベンノ”先生」としてテレビやラジオ、執筆活動など、数多くのメディアでご活躍の、腸内細菌研究のスペシャリスト、辨野 義己(べんの よしみ)先生をお招きして、楽しくためになる“ウンチ”のお話をご講義いただきました。

辨野先生は、腸内細菌研究の第一人者として、研究人生の長きを“ウンチ”とともに歩んでこられた、まさに筋金入りの“ウンチ博士”。「ウンチを見ることによって健康になる道がある」「腸内環境が健康を決める」という、楽しくためになるたくさんのお話を辨野先生のやさしい語り口で、熱心にご教授くださいました。

第一線の研究者である先生が、こんなにも笑顔溢れる楽しいお話をされるお姿に参加された会員の方々も大いに盛り上がり、あっという間に終了時間を迎えた楽しい講演となりました。

#### セミナー講義内容より・抜粋

#### ウンチは何からできている？

もっとも理想的なウンチはなんですか、と、よく聞かれます。「バナナのようなウンチ」。これは間違いです。バナナであるけれども、まわりがゴワゴワしている。繊維の“かす”や、昨日食べた野菜の“すじ”が付いている、ゴマが見えるとか、ヒジキが見えるとか、そういったウンチが合格です。

では皆さん、ウンチって何からできていると思いますか？ たいていの方は、「食べかす」とおっしゃるんです。しかし、決して食べかすではないんです。このウンチのもとには「水」なんですよ。ウンチの80%が水。気持ちよく出るウンチ、トイレに座ったときにスルスルッと出るウンチは、80%は水でできているんです。どんなに便秘をしても、一週間や二週間出なくても、水が70%程はあります。75%はやや硬いウンチ。70%は便秘の方のウンチの典型的な水分含量です。ですから、理想的なウンチをするには、なるべく水をよく飲むということも、とても大事なことです。そして、残りの20%ですが、固形成分といっても過言ではないのですが、20%の1/3が「食べかす」で、残りの2/3は「腸内細菌」と「剥がれた腸の粘膜」。これでウンチができあがっています。便器にウンチがくっついて掃除が大変、ということがあるじゃないですか。それは腸の粘膜がウンチに含まれているからなんです。

#### 腸内細菌の実態

大腸にいる腸内細菌というのは、剥がれた腸の粘膜と、食べかすで、腸内でヌクヌクと生活しています。腸内細菌の重さは、1.5kgもあります。体内微生物は、だいたい2kgから2.5kgといわれていますから、2kgから2.5kg引いたものが、人の本当の体重です。ウンチ1kgあたり600兆個以上の細菌細胞がいます。我々の細胞は全体で60兆個ですから、その10倍強にもなります。腸内細菌は、大腸の壁にピッタリくっついて剥がれようとしません。そしてどんどん増殖して、ウンチとして流れてしまいます。そしてまた増殖する、という繰り返しです。こうして、大腸のなかで腸内細菌ができあがっていきます。その種類も、最近の研究でわかってきたのですが、1000種類以上です。1万7000種以上いるというデータもあるぐらい、さまざまな腸内細菌がいることが、21世紀になってわかってきました。人は母親の胎内にいるときは無菌状態ですが、生を受けると母親から菌を受け継ぎます。いろんな生活を繰り返し、取捨選択されながら、大腸のなかで腸内細菌はずっと温存され、それが病気の原因を作ったり、健康を促進したりということがおこなわれています。皆さんの顔が違うように、大腸のなかに住んでいる腸内細菌のパターンもそれぞれ違います。

#### 21世紀は大腸の時代 ~健康のための基本は大腸~

大腸というのは酸素のない暗黒世界です。腸内細菌の住みかが大腸であるがゆえに、人の臓器の中でもっとも病気の種類の多い臓器は大腸なんです。大腸がん、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎、クローン病、大腸カタル、大腸憩室症、過敏性腸症候群...、挙げればきりが無いほど、さまざまな疾患が大腸から生まれてきます。腸内細菌は、さまざまな発がん物質や発がん促進物質、あるいは細菌毒素を産生して、直接大腸に傷害を与えて病気を起こしてしまいます。さらに、大腸の壁が



らこういう物質が吸収されて、内臓に傷害を与えて、さらにいろいろな病気を起こしてしまいます。とくに乳がんがそうです。また、免疫機能が低下するパーチェット病、膠原病なども、腸内細菌によってつくられた物質によって起こってきます。腸の病気は腸内細菌が作ったものであり、全身の病気もそうだと思いますが、もっとも大事なものは、「腸脳相関」といい、我々の怒りとか、考え方、安堵感、これもなんと腸内細菌が作っているんです。チロシンという物質は、ドーパミンという脳内活性物質の前駆体物質なんですけれども、そのチロシンの産生を抑制するのは、なんと腸内細菌なんです。だからアルツハイマーとか認知症の促進にも、間接的に腸内細菌が関係してくるということもわかってきました。体内にいる微生物、腸をはじめ体内に宿っている腸内細菌が、体のすべてのことをコントロールしている可能性が強いと考えられるのです。

21世紀は「大腸」の時代です。大腸について、ここ2~3年でどんどんわかってきたおかげで、ようやく科学というひとつの光がここに差し込んできました。健康のための基本は大腸なのです。大腸というのは病気の発生源ですが、一方で、腸内細菌をコントロールできれば、健康の発信源になれる可能性もあるということがいえると思います。いい腸内環境とは、善玉菌が多くて悪玉菌が少ない環境です。大腸のコントロールが、ご自身の健康を考える上で、一番大事な要点であることを理解していただけるでしょうか。これからのライフスタイルをつくっていく上でも大事な視点ではないでしょうか。

## 腸年齢チェック

人は老化してくると、腸内細菌が大きく変わってきます。若い頃はビフィズス菌が多かった、しかし歳をとると、どんどん悪玉菌が増えてきた、最近どうもウンチが臭い、などです。老化で腸の運動はどんどん低下します。なぜかという、腸を支えている内臓脂肪が減ってきて、横行結腸が垂れてしまい、送り込みが悪くなるのです。結果的に腸内細菌に悪玉菌が増えてくる、ウンチが臭くなる、食べるものが少なくなる、ますますその繰り返しで便秘が起こるといふメカニズムなのです。

そこで、「あなたの腸は何歳ですか？」という腸年齢チェックを用意しました。項目がたくさんありますが、これはみな腸年齢を決定づける上ですごく大事なポイントです。ぜひチェックしてください。当てはまる項目が10個以上だと、あまりよくありません。その場合は、ほとんどが野菜不足や、さらに肉は大好き、運動不足、この3つがポイントになっています。ご自身の生活のなかで、「最近野菜が少ないな」、「肉を食べすぎだな」、「どうもお腹まわりがポッコリしてきた、運動不足もあるかもしれない」、「ストレスをいつも感じる」、「排便時間が不規則」、「時々便がゆるくなる」。こういう6項目があると、あまりよろしくありません。いちばん重点的なのは、この6項目と理解していただければいいかもしれません。しかし、まず1項目でもあれば、ご自身の腸内環境はあまりよろしくない、という認識をもっていただいたほうがベストかなと思います。

## 「便所」は「体のお便り所」

便所というのは便器があるところをいいますが、本当はそういう意味ではないんです。便所というのは「Letter from 体」。つまり、体のお便りを受け取る「お便り所」が便所なんです。ウンチを見ないで流してしまうなんてもったいないんです。自分の体の情報を伝えてくれるお便り所。健康管理は、お便り所に出したものをチェックすることから始まります。出したものをいつもチェックしてみるという習慣を身につけ、いいウンチを出すような習慣を身につけましょう。

理想的なウンチは、つくる、育てる、出す。この3つのウンチ力を提唱しています。まず、善玉菌優位な腸内環境、そのためには、野菜や乳酸菌飲料、ヨーグルト、オリゴ糖、納豆などは、いいウンチを育てる力になります。どんなものを食べればいいものが出るんだろうかという実験を繰り返していくうちに、ご自分の方程式ができるはずです。そして、なんといってもウンチを出す力の根本は運動です。ウォーキングなどが有効です。腸年齢の老化、お腹の調子が悪いというのは、偏った食事、ストレス、運動不足です。会員の皆さんだったら当然改善できますよね、意識が高いわけですから。ぜひ取り入れてほしいと思います。腸を若返らせましょう。今夜からでも始めることはできるはずですよ。

## 腸年齢チェック表 青字は重要項目です

食事編	生活習慣編	トイレ編
・朝食は食べないことが多い	・ <b>トイレの時間は決まっていない</b>	・いきまないと出ないことが多い
・朝はいつも忙しい	・おならが臭い、臭いといわれる	・排便後も便が残っている気がする
・食事の時間は決めていない	・タバコをよく吸う	・便が硬くて出にくい
・外食は週4回以上	・顔色が悪く老けて見られる	・コロコロした便が出る
・ <b>野菜不足だと感じる</b>	・肌荒れや吹き出物が悩みのたね	・ときどき便がゆるくなる
・ <b>肉が大好き</b>	・ <b>ストレスをいつも感じる</b>	・便の色が黒っぽい
・牛乳や乳製品が苦手	・ <b>運動不足が気になる</b>	・出た便が便器の底に沈みがち
・アルコールを多飲する	・寝つきが悪く寝不足	・便が臭い、臭いと言われる

結果は・・・

<b>4 個以下の人</b> 腸年齢 = 実年齢 腸年齢は若い。ばっちり合格！今の生活を続けてください。	<b>10～14 個の人</b> 腸年齢 = 実年齢 + 20 歳 腸年齢はがけっぷち。転げ落ちる寸前です。
<b>5～9 個の人</b> 腸年齢 = 実年齢 + 10 歳 腸年齢は実年齢より少し上。でも気を抜かないで。	<b>15 個以上の人</b> 腸年齢 = 実年齢 + 30 歳 腸年齢はヨレヨレ、危険信号！即、生活習慣の改善を。

## ～ 辨野 義己 (べんの よしみ) 先生 プロフィール ( 2013 年 6 月現在 ) ～

大阪府 1948年(昭和23年)8月28日生まれ

独立行政法人理化学研究所 イノベーション推進センター 辨野特別研究室

### < 学歴・職歴 >

1992年 特殊法人理化学研究所 微生物系統保存施設 分類室 室長

2004年 独立行政法人理化学研究所 バイオリソースセンター 微生物材料開発室 室長

2009年 独立行政法人理化学研究所 イノベーション推進センター 辨野特別研究室 特別招聘研究員  
酪農学園大学獣医学部特任教授

1982年 農学博士(東京大学)授与。



### < 専門領域 >

腸内細菌学、微生物分類学。

### < 学協会活動 >

日本臨床腸管微生物学会理事、日本獣医学会評議員、社団法人全国発酵乳・乳酸菌飲料協会理事、財団法人ヤクルトバイオサイエンス研究財団評議員、財団法人大阪発酵研究所(IFO)選考委員会委員、国際嫌気性グラム陰性無芽胞桿菌分類命名小委員会委員、「Anaerobe」編集委員、「Int. J. Probiotics & Prebiotics」編集委員、「J. Oral Microbiol.」編集委員。この間、日本細菌学会理事、「Microbiol. Immunol.」編集委員、財団法人日本ピフィズ菌センター理事、日本微生物資源学会会長などを歴任。

### < 関連学会 >

日本農芸化学会、日本細菌学会、日本畜産学会、日本獣医学会、日本生物工学会、日本微生物資源学会、日本免疫学会、日本ピフィズ菌センター、日本臨床腸内微生物学会、日本乳酸菌学会、日本無菌生物ノートバイオロジー学会、日本極限微生物学会

### < 受賞 >

日本獣医学会賞(1986年)「豚膿瘍の細菌学的研究」

酪農学園大学獣医学部獣医学科同窓会・三愛賞(2007年)

文部科学大臣表彰・科学技術賞(2009年)

2009 Top Ten New Species Award (2009年)

### < 著書 >

「大便秘力」(朝日新書)、「美腸のつくり方」(マックガーデン)、「整腸力」(かんき出版)、「大便秘」(幻冬舎)、「見た目の若さは、腸年齢で決まる」(PHP研究所)、「健腸生活のススメ」(日本経済新聞社)、「究極のヨーグルト健康法」(講談社)、「ヨーグルト生活で腸キレイ」(毎日新聞社)、「べんのお便り」(幻冬舎)、「ウンコミュニケーションBOOK」(パル出版)、「ピフィズ菌パワーで改善する花粉症」(講談社)、「病気にならない生き方で、なる病気」(ブクマン社)、「腸内環境学のすすめ」(岩波書店)、など多数。