



失われてゆく、我々の内なる細菌

マーティン・J・ブレイザー著
山本太郎訳

腸内で人間の健康維持に寄与

人は一人で生きているわけではなく、逆にいえば、存在すべき腸内細菌が不在でも金八先生みたいなことが言いたいわけではない。人の健康は実に多くの、他の生命体によって支えられている。その最たるものが、私たちの消化管内に存在する腸内細菌である。

人間の細胞は数十兆個。腸内細菌の総数はその3倍だ。しかも彼らは単に人間に寄生しているわけではない。むしろ極めて積極的に人間の健康を守り、その維持に寄与してくれている。

栄養状態を整え、免疫系を制御し、精神状態にまで影響を与えている。逆にいえば、存在すべき腸内細菌が不在であることは、健康を損ない、病気の発生につながる可能性がある。米国では「マイクロバイオータ」と呼ばれる腸内細菌の意外な役割がにわかに注目され、一大研究が推進されている。生命科学のトレンドは脳よりも腸なのだ。

本書は第一線の研究者による最新のレポート。中でも抗生物質の乱用と肥満の関係についての研究に驚かされる。生まれたばかりのマウスに抗生物質を与える。抗生物質は消化管内の善玉菌を抑制する。すると悪玉菌が増生し、異なった代謝産物ができる。これが体内に取り込まれると、脂肪として蓄積され、体組成を変えてしまう。実は、この原理はすでに畜産分野で家畜を早く肥育するために応用されているという。広く抗生物質が処方される現代社会では、人でも同じことが起きている可能性がある。著者は警鐘を鳴らす。

帝王切開で生まれると、この母からの贈り物がもらえなくなる。この問題も含め、マイクロバイオータと人間の健康について最新の研究成果が多面的に紹介されている本書は現代人の必読書だと思う。翻訳もすばらしい。

(みすず書房、3456円)

著者は米ニューヨーク大学教授で専門は微生物学。人の健康と細菌の関係について、30年以上にわたり研究。



本