

小児科だより vol.112

脳腸相関とは

2026.1.5 発行

あけましておめでとうございます。本年も、市立御前崎総合病院小児科並びに小児科だよりをよろしくお願ひいたします。今後も、身近な話題をわかりやすくお話し出来るよう、努力してまいりますので、皆さんのご意見や興味のある（取り上げて欲しい）話題などをお知らせいただけますと幸いです。

さて、今月の小児科だよりは、『脳腸相関』についてお話しさせていただきます。脳と腸がお互いに影響しあう関係のことと、自律神経系や神経伝達物質などの内分泌系を介して密に関連しており、医学的には、『脳腸軸（brain-gut-axis）』とも呼ばれます。

ストレスを感じると脳が不安や抑うつなどの情動変化を引き起こし、それが副腎皮質刺激ホルモン放出因子や自律神経を介して消化管に伝達されて、下痢や便秘などの消化管運動異常が生じます。また、迷走神経や脊髄求心神経を介して延髄や視床、皮質へ伝わりいわゆる腹痛を自覚します。脳腸相関とはヒトの脳と腸が互いに密接な影響を及ぼし合う現象であり、腸内細菌叢の関連が示唆されています。腸内細菌叢はストレスの耐性や脳の神経発達、行動、疾患に関与しています。脳腸相関を理解するうえで、腸内細菌叢は無視できない存在と言えます。

腸内細菌叢は生活環境や食事により大きく左右されます。偏った食事などの影響で、腸内細菌の種類の多様性が失われて身体に悪影響を及ぼします。腸内環境を整える短鎖脂肪酸をバランスよく生成するためには、いろいろな食物繊維を摂取することが大事です。食物繊維の多い食品は野菜類、根菜類、豆類、海藻類であり、適切な腸内環境構築のためには、次のような食品を摂ることが推奨されています。

1. 食物繊維 善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。また水分を引き込んで便を柔らかくします。穀物（玄米、押麦）、野菜類、根菜類、豆類、キノコ類、海藻類
2. オリゴ糖 ビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌を増殖させます。バナナ、玉ねぎ、キャベツ
3. 発酵食品 腸管内を弱酸性にし、悪玉菌の増殖を抑え善玉菌を刺激して、腸の蠕動運動を活性化します。ヨーグルト、チーズ
4. EPA・DHA 抗酸化作用で腸の炎症を抑え、善玉菌の増殖を促します。イワシやサバなど、亜麻仁油、えごま油
5. 発酵性食物繊維 善玉菌のエサとなり発酵する食物繊維で、発酵により產生される短鎖脂肪酸が免疫細胞を活性化します。玉ねぎ、ごぼう、納豆

