

愛媛生協病院 有田先生インタビュー「乳酸菌とアレルギーとウンチ」

Q.アレルギー患者さんのウンチには特徴があると聞きしましたか？

アトピー性皮膚炎の患者の便には、ビフィズス菌や乳酸菌が絶対的・相対的に減少しています。それとは逆に、腸内の真菌(カビ)であるカンジダや、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌などのいわゆる悪玉菌が、健康な人と比べて相対的に増加しています。その傾向は、アトピー性皮膚炎の症状の重症度と相関しています。乳幼児期からの腸内細菌叢のバランスの乱れが、アレルギー疾患の発症と重症化の原因の一つになっているようです。

Q.腸内細菌とアレルギーの関係を教えていただけますか？

腸内細菌叢のバランスが乱れると、小腸絨毛で分子量の大きいタンパク質の透過性が亢進して、食物抗原が侵入しやすくなり、食物アレルギーを発症しやすくなります。また、腸管は食べ物の消化吸収という働きとともに、人体最大の免疫臓器です。腸管でのビフィズス菌や乳酸菌などの適度な刺激は、免疫系の司令塔であるTリンパ球の分化を、非アレルギーのタイプであるTh1細胞へと分化を促進させ、Th2細胞が優位であるアレルギー体質を改善させます。

Q.お子さんのアレルギーが増加している理由は何でしょうか？

日本人は基本的に単一民族で、100年前も現在も、アレルギー体質という遺伝的素因は大きく変化していません。それにもかかわらず、アレルギー疾患を発症する人が増えているのは、①卵・牛乳・小麦・食物油脂の摂取の増加等の食生活の変化②ダニ抗原・花粉の増加などの抗原の変化と増加という側面③衛生状態が良くなって、結核や細菌感染症が減少したために、Th1型の刺激が減少してTh2優位のアレルギー体質の人が増えたこと④抗生物質の多用と甘い物の摂取過多などで腸内細菌叢の乱れという生体側の問題などが相まって、アレルギー性疾患を発症する人が増えたのではないかと思います。

Q.アレルギー患者さんにどのような健康補助食品をおすすめですか？

アレルギーの原因となっている抗原を制限することも必要ですが、アレルギー体質を改善させることも重要と考えます。乳酸菌は主に食物アレルギーの反応の場である小腸で働きます。乳酸菌を積極的に摂取することによって、腸内細菌叢のバランスが改善し、食物アレルギーの発症を減らすとともに、一旦発症したアレルギー体質を改善させる効果が期待されます。腸内細菌叢を改善するには、長期間継続することが必要です。飽きずに、長く続けられるということで、ヤクルトは商品のラインアップの豊富さと宅配制度もあり、特に食物アレルギーの患者さんにすすめています。



**愛媛生協病院 院長
有田 孝司先生**

担当:小児科・アレルギー科
・日本小児科学会
小児科専門医
・日本アレルギー学会
アレルギー専門医

「乳酸菌とアレルギーとウンチ」

Q.アレルギー患者さんのウンチには特徴があると聞きしましたか？

A. アトピー性皮膚炎の患者の便には、ビフィズス菌や乳酸菌が絶対的・相対的に減少しています。それとは逆に、腸内の真菌(カビ)であるカンジダや、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌などのいわゆる悪玉菌が、健康な人と比べて相対的に増加しています。その傾向は、アトピー性皮膚炎の症状の重症度と相関しています。乳幼児期からの腸内細菌叢のバランスの乱れが、アレルギー疾患と重症化の原因の一つになっているようです。

Q.腸内細菌とアレルギーの関係を教えていただけますか？

A. 腸内細菌叢のバランスが乱れると、小腸絨毛で分子量の大きいタンパク質の透過性が亢進して、食物抗原が侵入しやすくなり、食物アレルギーを発症しやすくなります。また、腸管は食べ物の消化吸収という働きとともに、人体最大の免疫臓器です。腸管でのビフィズス菌や乳酸菌などの適度な刺激は、免疫系の司令塔であるTリンパ球の分化を、非アレルギーのタイプであるTh1細胞へと分化を促進させ、Th2細胞が優位であるアレルギー体質を改善させます。

Q.お子さんのアレルギーが増加している理由は何でしょうか？

A. 日本人は基本的に単一民族で、100年前も現在も、アレルギー体質という遺伝的素因は大きく変化していません。それにもかかわらず、アレルギー疾患を発症する人が増えているのは、①卵・牛乳・小麦・食物油脂の摂取の増加等の食生活の変化②ダニ抗原・花粉の増加などの抗原の変化と増加という側面③衛生状態が良くなって、結核や細菌感染症が減少したために、Th1型の刺激が減少してTh2優位のアレルギー体質の人が増えたこと④抗生物質の多用と甘い物の摂取過多などで腸内細菌叢の乱れという生体側の問題などが相まって、アレルギー性疾患を発症する人が増えたのではないかと思います。

Q.アレルギー患者さんにどのような健康補助食品をおすすめですか？

A. アレルギーの原因となっている抗原を制限することも必要ですが、アレルギー体質を改善させることも重要と考えます。乳酸菌は主に食物アレルギーの反応の場である小腸で働きます。乳酸菌を積極的に摂取することによって、腸内細菌叢のバランスが改善し、食物アレルギーの発症を減らすとともに、一旦発症したアレルギー体質を改善させる効果が期待されます。腸内細菌叢を改善するには、長期間継続することが必要です。飽きずに、長く続けられるということで、ヤクルトは商品のラインアップの豊富さと宅配制度もあり、特に食物アレルギーの患者さんにすすめています。