

「脳と腸の関係 —その1—」

腸と脳の関係性について年々多くの記事をかかへるようになってきました。腸の健康は脳の健康につながるという研究や考え方が浸透してきているのでしょう。しかし、安易に「ヨーグルトを摂ればよい」としても決して状態は改善しないのです。腸の状態は人によって様々であり、多くが一つの健康食品などでは解決しにくいのです。今回から複数回にわたって腸を健康に導くことやその恩恵について言及していきます。

脳の障害や炎症が及ぼす影響

脳血管系障害（脳卒中や脳梗塞など）や脳の炎症は腸管に大きく影響を及ぼします。これは 脳→腸 への影響とともに 腸→脳 にもまた影響があり、悪循環をきたすことも多いです。そればかりか、脳の病変（パーキンソンやアルツハイマー等）もまた関連を及ぼすため、脳障害と腸は密接に関係していることを知りましょう。以下は脳の障害や炎症が及ぼすサイクル；

○皮質-橋の調節不能→血液脳関門の破壊→脳の炎症→ブレインフォグ

○脳からの調節能低下→免疫調節能の低下→消化管機能障害

○皮質-橋の機能統合不全→腸管粘液障害、透過性低下→腸管炎症、タンパク質吸収低下→消化管機能障害

○迷走神経機能障害→腸管収縮力の低下→腸内内容物の流動低下→バクテリアなどの停滞→消化管機能障害

○島皮質、視床下部、皮質-橋障害→腸管の弁の動き低下、感覚受容器の低下、運動低下→消化管機能障害

○脳幹障害→自律神経失調→心拍・血流・消化液分泌低下→消化管機能障害

ブレインフォグと腸の関係

ブレインフォグ（Brain Fog）は頭にモヤがかかったような思考が定まらない状態に陥ることが多いことから由来していますが、慢性疲労症候群にも似ています。脳全体の活発性が低下しているため、集中力の低下ややる気のなさ、とれない疲労感、憂鬱などの症状を呈します（過去のニュースレター参照）。これは外傷（脳卒中や脳血管系障害）によって著しく生じるし、そういった経験がなくとも消化管機能障害やアレルギーなどから発展してブレインフォグに至る人も珍しくありません。ブレインフォグは脳脊髄内に通常入ってはいけない血液成分が流入してしまうために生じる問題です。原因は血液脳関門（けつえきのうかんもん）というフィルターが破壊され、血管から脳脊髄液中に様々な物質（特に B-reg）が流入するために脳は炎症様の症状を呈するのです。特に遅延型アレルギーなどに起因して生じるため、消化管、腸の状態が重要になります。またその他に麦に含まれるグルテンによって腸の炎症がはじまり、長期間にわたってこの状態が続くことから脳幹にある橋（きょう）を介してブレインフォグに至ることも危惧されています。

脳は免疫調節に関与する

免疫とは私たちの体が常に持っている恒常性を維持するために必要な機能です。脳の動きは免疫能力に大きく関与すると以前から考えられていました。つまり、脳の機能低下（外傷含む）は免疫機能の低下につながり、身体の修復、外界への抵抗など身体維持能力が低下してしまいます。結果、消化管機能も低下することでバクテリアに負けてしまったり、体調を維持することが困難になってしまいます。

お知らせ

- ✓ 2月17日(日)は日曜診療しています
- ✓ 2月18日(月)は代休のため休診
- ✓ ドイツで国際会議出席のため3月は休診があります
 - 3月17日(日)~3月25日(月)まで休診
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

