

《2018年度 ICD 日本部会・年末集会特別講演》

健康への近道は腸内環境を整えることから



マリーゴールドクリニック 院長

山口 トキコ

●抄 録●

大腸肛門病専門医の立場から口腔と肛門の共通点、歯周病菌と腸内細菌の関係について検討した。口腔と肛門にできる悪性疾患は少ないが、虫歯や歯周病、痔はどれも痛みや不快感を伴い生活の質を低下させるという共通点がある。また大腸癌患者の唾液と大腸癌組織から共通の菌が発見され、歯周病菌が腸内細菌叢を介して関節リウマチを悪化させるという報告もある。腸内環境を整えることで糖尿病や心疾患、アレルギーや感染症などが予防できるといわれているが、同時に口腔ケアも行うことが全身の健康維持に必要である。

キーワード：痔、歯周病菌、腸内細菌、大腸癌、関節リウマチ

2018年度年末集会における講演の要約を述べる。

1) 消化管の入口と出口である“口”と“肛門”の共通点について考えてみた。

1. トラブルが起こると悩みの種になりやすい。
2. 繰り返シトラブルが起こりやすい。
3. 自分自身で予防ができる。(医者いらず・お金いらず)
4. 悪性の病気が少ない。
5. 粘膜構造である。
6. 治療による痛み不安を持つ患者さんが多い。

2) 腸内細菌の働き

健康な成人における腸内細菌は500~1000種類、100兆個~1000兆個といわれており、善玉菌（ビフィズス菌・乳酸菌など）、悪玉菌（ウエルシュ菌・有毒株の大腸菌など）、日和見菌（バクテロイデスなど）に分類される。それらが2:1:7の比率でバランスを保っているが、加齢によってビフィズス菌の減少とウエルシュ菌の増加を認める。善玉菌が食物繊維を発酵分解し短鎖脂肪酸を作り、腸内を酸性に保つことで免疫を調節しているといわれている。

3) 腸内細菌叢の乱れによっておこる病気

糖尿病や心疾患のリスクアップや感染症、アレルギーが起こりやすくなる以外に大腸癌や肝臓癌のリスクも上昇するといわれている。

4) 歯周病菌と腸内細菌の関係（講演では2論文を紹介した）

感染経路は不明であるが、大腸癌患者の唾液と大腸癌組織で細菌*F.nucleatum*の共通の菌株が発見され大腸癌組織の*F.nucleatum*が口腔内に由来することが示された。また従来歯周病の歯肉から細菌や炎症性サイトカインが血行性に全身をめぐり組織や臓器に炎症を起こすと考えられていたが、関節リウマチモデルマウスにおいて歯周病菌が腸内細菌叢を介して関節炎を悪化させたという報告もある。今後歯周病菌と全身の健康に関する研究が数多く報告されるであろう。

5) 腸内環境を整える生活

善玉菌の働きを活発にするためにそのエサとなる食物繊維の摂取が欠かせないが、平成24年国民健康栄養調査によると1日14.2g（目標値18g以上）と少なく、特に穀類からの摂取が不足している。日本人の腸には

1,600以上の炭水化物分解酵素があり、炭水化物好きな腸内細菌が圧倒的に多いことから炭水化物抜きの食事は危険といえる。和食の“和”は穀物を口に入れる、“食”は穀物をよく噛んで食べるという意味があることを思い出すべきである。

6) まとめ

歯周病菌と腸内細菌の関係から、腸内環境を整えるだけでなく口腔内ケアを行うことによって健康を維持できると考えられる。

参考文献

- 1) Komiya Y, Shimomura Y, Higurashi T, et al. : Patients with colorectal cancer have identical strains of *Fusobacterium nucleatum* in their colorectal cancer and oral cavity, *Gut* Published Online First, 22 June 2018. doi:10.1136/gutjnl-2018-316661
- 2) Sato K, Takahashi N, et al. : *Prophyromonas gingivalis* through modulation of the gut microbiota and gut immune system, 新潟大学HP, 2017年8月1日.

Improving the Intestinal Environment is the Best Way to Achieve Wellness

Director, Marigold Clinic

Tokiko YAMAGUCHI, M.D, Ph.D

The similarity between the mouth and anus, as well as the relationship between bacteria involved in periodontal disease and those in the intestine were examined from the perspective of a coloproctologist. Although there are few malignancies developing in the oral cavity and anus, dental caries, periodontal disease, and hemorrhoids are all associated with pain and discomfort that decrease the quality of life. According to another study, the same bacteria were found in the saliva and cancer tissues of bowel cancer patients, reporting that bacteria involved in periodontal disease could exacerbate rheumatoid arthritis via intestinal bacterial flora. In addition to improving the intestinal environment, which is reported to prevent diabetes, cardiovascular diseases, allergies, and infectious diseases, oral health care is essential in maintaining general wellness.

Key words : Hemorrhoids, *P. gingivalis*, Intestinal Bacteria, Colon Cancer, Rheumatoid Arthritis