



耳鼻咽喉科 竹内 裕美

『スギ花粉症対策 セルフケアについて』

スギ花粉症に対するセルフケアの1つとしてプロバイオティクスについてお話しします。

1. プロバイオティクスとは？

最近の健康食品ブームのなか、プロバイオティクス(以下、PBと略します)という言葉が耳にすることが多くなりました。PBの定義は「十分量を摂取した時に宿主に有益な効果を与える生きた微生物(FAO/WHO、2001)」です。いわゆる「善玉菌」で、乳酸菌やビフィズス菌が代表です。同じような言葉に「プレバイオティクス」があります。これは、「大腸内の有用細菌(善玉菌)の増殖促進かつ/もしくは、有害細菌(悪玉菌)の増殖抑制により、宿主に有益な影響を与える食物繊維、オリゴ糖などの難消化性の食品成分(Gibson, 1995)」です。



最も日常生活に馴染みのあるPBはヨーグルトです。ヨーグルトが健康に良いことが注目されたのは1901年にイアン・メチニコフ Metchnikoff Emilia(1845-1916)が提唱した「ヨーグルト不老長寿説」です。メチニコフは、ヨーグルトを毎日摂取しているコーカサス地方の住民に長寿が多いことに着目し、その原因として「大腸内の細菌が作り出す腐敗物質が老化の原因であり、ヨーグルトの中の乳酸菌が腸内で腐敗物質を作る有害菌を減少させる」と考えました。これを契機としてヨーロッパでPBの研究が盛んになり現在まで続いています。

2. 腸内細菌叢 Microbioma

健康なヒトの腸内には500~1,000種類、100兆個の細菌がいます(飼っていると言っても良いでしょう)。これを腸内細菌叢と言います。ヒトの体は約37兆個の細胞でできていることを考えると腸内の細菌の数の多さが分かると思います。腸内細菌の重さは体重60kgのヒトで1~1.5kgになります。

腸内細菌の20%が善玉菌、10%が悪玉菌、残りの70%は日和見菌と呼ばれる菌で、日和見菌は悪玉菌が優勢になると有害な作用を及ぼす細菌です。一方、体内に存在する免疫細胞の70%は腸の粘膜内に存在することから、腸内細菌叢の状態が体の免疫系と強く関連していることが分かります。つまり、腸内細菌叢の状態が良くなればヒトの免疫系の機能は強くなり、逆に腸内細菌叢の状態が悪くなれば免疫系の機能は弱くなります。



3. 腸脳軸 brain-gut interaction

脳は自律神経系を介して腸に信号を送り腸に影響を及ぼします。例えば、試験前などの緊張やストレスがかかる時にお腹が痛くなったり下痢になる(過敏性腸症候群)のも、その1例です。逆に、腸の状態が神経や腸内細菌叢が産生するホルモン・サイトカインなどを介して脳に影響を及ぼすことが分かっています。腸内環境が悪化によって不眠やうつ症状を生じます。このような腸内細菌叢と脳の双方向性のネットワークを「腸脳軸」と呼ばれ、近年注目され研究が進んでいます。

プロバイオティクスの花粉症に対する有用性についてお話しします。

1. プロバイオティクス(PB) は花粉症に効果がありますか？

これまでにPBの治療効果が期待できる疾患が数多く報告されています。

アレルギー性鼻炎・花粉症などのアレルギー疾患は免疫系の異常が病因であり、免疫系を正常化することは有用な治療法です。PBは腸内細菌叢を正常化することによってヒトの免疫系を介して花粉症に対する効果が期待できます。実際に、最近10年間でも約20種類のPBのアレルギー性鼻炎に対する有用性が報告されています。

2. プロバイオティクス(PB)の効果は即効性ですか？

PBは基本的に腸内環境を改善することによって効果が発揮されます。腸内環境の改善には時間がかかるため即効性の効果は期待できません*。アレルギー性鼻炎・花粉症の臨床研究では8週間以上のPBの摂取による効果判定で有効性が確認されています。従って、スギ花粉症のセルフケアとしてPBを用いるには、少なくとも花粉飛散が始まる2か月(8週)前の年明け早々から摂取を開始する必要があります。

*PBの様々な有用性がメディア等で取り上げられていますが、即効性と受け止められるようなコマーシャルもあります。例えば「PBで質の良い睡眠が得られます」というコマーシャルを見ると「寝る前に摂取すれば質の良い睡眠が得られる」と思ってしまいます。しかし、このPBの研究は8週間の摂取による効果を確認したものであり、寝る前に摂取しても効果はありません。

3. プロバイオティクス(PB)だけで花粉症の治療は大丈夫ですか？

スギ花粉症の症状は飛散する花粉数に左右されるので、少量飛散日と大量飛散日、少量飛散年と大量飛散年では症状に大きな差がありますが、多くの方はシーズン中に軽症*以上の症状を経験されると思います。PBの効果は軽症の症状を抑える程度のものであり、PBだけで花粉症の治療は困難です。しかし、PBは薬剤の副作用(例えば抗ヒスタミン薬の眠気など)がなく、腸内環境を整えることによる便通の改善などの全身的な効用が期待できます。

*アレルギー性鼻炎の診療ガイドラインでは、軽症の定義は「クシャミ発作(連続して出ても1回)が1日5回以下、鼻をかむ回数が5回以下、鼻づまりはあっても口呼吸の必要がない」とされています。

4. プロバイオティクス(PB)は毎日の摂取が必要ですか？

ヒトの腸内には常に500~1,000種類・100兆個の細菌(常在性腸内細菌叢)がいて身体の健康維持に重要な役割を果たしていることは前に述べました。この腸内細菌は体外から入ってくる有害な微生物の侵入を防ぐために、外在性の微生物の腸内への定着を阻害する性質があります。そのため、PBは腸に到達したあと、腸に定着あるいは増殖することなしに数日で体外に排泄されてしまいます。これを通過菌と呼びます。したがって、PBの効果を持続させるためには継続して摂取する必要があります。

2月22日は頭痛の日

頭痛について適切な医療機関受診の重要性を啓発し、患者さんのQOL向上させることを目的として、日本頭痛協会・日本頭痛学会は2月22日を『頭痛の日』と決めました。この頭痛の日にあわせて、下記のとおり当院を頭痛診療のイメージカラーであるグリーンにライトアップします。

近年、頭痛診療は進歩し、片頭痛の急性期と予防に対して、発症機序をもとに開発された薬が使えるようになりました。日常生活の支障は、痛みのない間欠期にも及びます。今や頭痛は予防療法が主役の時代となってきました。頭痛で困ったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

当院でも脳神経内科で頭痛外来を行っておりますので、ぜひご相談ください。

記

日時: 令和7年2月21日(金)、22日(土) 17:00頃~22時頃

※時間は多少前後することがあります

場所: 本館、外来棟の屋上

