

脳がストレスを感じているときに腸では消化の働きが低下し、粘液の産生が減り、血流も低下します。腸壁が弱まるとそこに存在する免疫細胞の働きが乱れて粘膜が過敏となり、腸内のわずかな刺激も脳に送られ、腹痛や膨満感、下痢や便秘が生じます。この状態が過敏性腸

症候群という病気につながります。アイランドのクライアンらの研究によると、実験用プールに入れられたマウスのうち、整腸作用のあるラクトバチルス・ラムノサスJB-1を与えられたグルーポのマウスの方がより長く泳ぎ、血中のストレスホルモンの値も低値でした。腸



福本 学

■内科

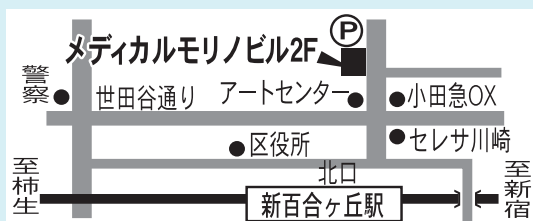
新百合山手福本内科

☎ 044-955-8877

麻生区万福寺 6-7-2

メディカルモリノビル 2F

<http://www.fukumotonaika.jp/>



内の細菌が脳のストレスを減らしたと言えるでしょう。一方、人は強いストレスにさらされるといわゆる善玉菌が減ることが知られています。そしてある種の乳酸菌やビフィズス菌は、過敏性腸症候群の腹痛をやわらげるのに有効であることがわかってきました。