

## 内科

# 腸内細菌とセロトニン

無菌的に育てられた、腸内細菌をもっていないマウスは、行動が攻撃的で不安行動が多くみられます。この無菌マウスと、い

激ホルモンやコルチゾルなどのストレスホルモンの上昇が抑えられていました。

わゆる悪玉菌のひとつバクテロイデス属の腸内細菌を与えたマウス、それにビフィドバクテリウム（ビフィズス菌）を与えたマウスそれぞれにストレスをかける実験で、ビフィズス菌をもつマウスは、副腎皮質刺

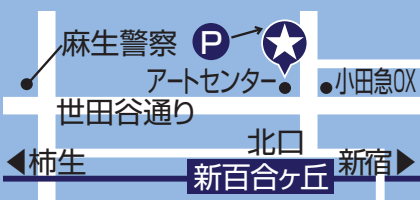
また、ビフィズス菌の存在が腸管内のセロトニン受容体と求心性の神経を介して、脳の視床下部を活性化することが示されました。腸内のセロトニンは腸管の蠕動（ぜんどう）運動を調節しますが、脳内では意欲や情動、睡眠のコントロールにか



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/>

かわる神経伝達物質として機能し、その材料のトリプトファンを多く含む大豆製品や乳製品、ゴマなどの摂取と太陽光を浴びることで増やすことができます。