

## 内科

# アッカーマンシシア菌について

人間の腸の中には100兆個もの菌がいると言われていますが、アッカーマンシシア・ムシニフィラという名前の細菌が、人の肥満に関係していることが分かってきました。この菌は腸の粘膜面に分泌された粘液層の表面に存在し、痩せた人には多く、肥満の人にはあまりみられないのです。脂肪細胞から分泌され、食欲を抑え、エネ

ルギー代謝を活性化するレプチンというホルモンがありますが、アッカーマンシシア菌を持たない太ったマウスに菌を投与したところ、満腹感を脳に伝えるレプチンの感受性が高くなり、体重が減ったという実験結果があります。

また、エサに魚の油を与えられたマウスは、ラードを与えられたマウスより、アッ

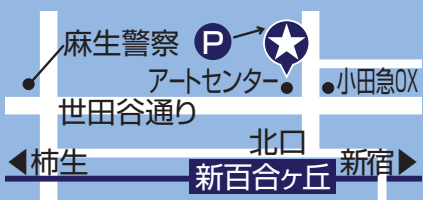
カーマンシシア・ムシニフィラが増殖していました。DHAやEPAの摂取によりこの菌を増やすことになると言えるでしょう。魚を食べることは肥満の予防にも役立っています。



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/>