

内科

腸内細菌と体内時計について

人間には体内時計があり、1日の中で血圧などが変動していることは知られています。腸内細菌も周期的に変化していることが分かってきました。

腸内細菌は乳酸・酢酸・酪酸などを産生しますが、それにも日内変動があり、高脂肪食をとり続けるとそのリズム性が失われるという報告があります。人

工的に4週間時差ぼけ状態にしたマウスの腸内細菌と、通常マウスの腸内細菌を、それぞれ無菌マウスに移植した実験では、前者の方があきらかに体重が増加しました。時差のある地域へ移動したヒトの1日目の糞便中の細菌叢では、肥満者などで増加が見られるファームキユーテス門が増加していました。

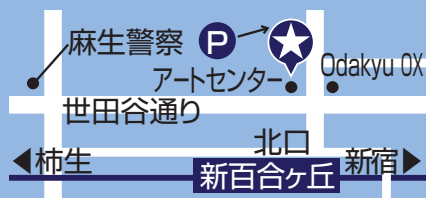
夜勤などの不規則な食事による肥満は、腸内細菌の日内変動の乱れが関係しています。海外旅行の際はヨーグルトの摂取で善玉菌を増やし、腸内環境の日内変動を保つことをおすすめします。



■ 内科

新百合山手福本内科

福本 学



☎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/>