

まえがき

世界一の長寿大国となった日本、その後も寿命の延伸は続いている。ところが、2013年時点で1人の女性が産んだ子どもの数は1.4人と、世界ランクではドイツや韓国と同じ179位にあり、出生率の低さが深刻な社会問題となっている。少子化対策をすぐにでも講じない限り、日本は活力の乏しい社会になってしまう。それに加え、人間同士の信頼関係が希薄で、かつ、情報過多な現在の社会構造はストレスや不安を生じさせ、それが原因で体調不良を訴える人々が増えている。そんな社会現象に沿うかのように、精神神経科外来や心療内科クリニックが増加している。事実、心の重荷を軽くすべくカウンセリングを受け、ときに向精神薬の助けを借りる人たちは多い。ストレスのおもな原因の1つは家族や職場での人間関係にあるとの説がある。このような社会構造の中で、「老い」をどのように過ごすかを真摯に自己に問いかけるとき、周囲に相談できる人がいなければ、不安と漠然とした恐怖が脳裏をかすめてしまうだろう。

近年の革新的医薬の開発と医療技術の進歩が功を奏し、幸いにも寿命は延び続けている。ただし、要介護では周囲の人に負担をかけることとなり、QOL (Quality of Life) の向上や充実した日々を過ごすことは難しい。人々にとって元気で長生きすることが一番の願いであり、「健康寿命をいかに延ばすのか」が、私たちに課せられた最優先のテーマであろう。では、いかなる手段でそれを実現するのか？

わが国では、健康志向の高まりとともに、食事内容を見直しつつ

健康サプリメントを併用することで健康維持を図る人々が増えてきた。そのお陰で、「乳酸菌」に関する知識もかなりハイレベルなものになっている。「乳酸菌の印象は？」との問いに、「便秘改善に良い、安全だ、健康的」などと、爽やかでクリーンなイメージを抱く人は多い。乳酸菌やビフィズス菌の研究が進んだ成果として、「経口摂取した乳酸菌は腸管に運ばれてビフィズス菌の生育を促す結果、腸内のビフィズス菌数が増加するので、腸内細菌叢に占める有害菌の割合が相対的に減ってくる」との考え方が受け入れられている。換言すれば、まさに乳酸菌は、腸内細菌叢のバランスを良い方向に導くのに有効であるとの考え方である。さらに近年、「腸内細菌叢のバランスが悪い方向に傾くと、肥満や精神疾患が誘発される」との驚くべき発見がなされ、ついに微生物と脳科学が結びついて議論されるようになった。

本書は、乳酸菌が関与するエポックメイキングな話題を盛り込んで執筆した。特に、腸内細菌叢と肥満や神経疾患との関係に触れることで、これからの乳酸菌科学は、脳科学にも及ぶであろうことを記述した。また、著者らの研究グループが、特に「脂肪肝の改善や体内脂肪の蓄積抑制」に有効な植物由来乳酸菌を見いだしたことに触れ、メタボリックシンドロームの予防改善に向けた乳酸菌研究を紹介する。さらに、アルコールの飲み過ぎで肝炎になると、血中の γ -GTP値が高くなるが、最近、その値を有意に低下させる乳酸菌を著者らの研究グループが発見した。これらの保健機能性に優れた植物乳酸菌を薬やサプリメントとして用い、「肝臓機能」の低下を予防改善したいと著者は切に願っている。

ところで、最近、新聞報道や健康サプリメント商品のTVコマースを通して、「未病」という言葉が頻繁に聞かれるようになった。「未病」は東洋医学の用語であり、「病院での検診で健康に異常

があるとははいえないが、そうかといって元気であるともいえず、このまま放置すると、必ず病気になるだろうと予測される健康状態のこと」を指す。すなわち、病気の一步手前の体調が「未病」である。植物乳酸菌を利用して未病から脱出したり、腸内細菌叢の改善を図ることを通じて健康寿命が延伸できれば、乳酸菌研究者としてこの上ない喜びである。

本書は、著者の研究グループの研究成果を整理するために、広島大学出版会から平成 24 年に刊行した単著「植物乳酸菌の挑戦」を基に、他の研究者を含めたその後の研究成果や腸内細菌の話題を追記、「未病・予防医学への挑戦」と副題をつけて、健康長寿社会の実現をめざす「現代乳酸菌科学」を紹介する。

平成 27 年 10 月吉日

杉山政則