

# 町医者だより

平成21年05月号

＜発行・お問合せ先＞

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

ジャポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポー改札口)

1分ミスタードーナツ並び

スーパーつるかめ(旧フレック)2階

電話047-379-6661

おおわだ  
内科  
呼吸器科

## プロバイオティクスとは

牛乳にビフィズス菌などの乳酸菌群を加えて発酵させるとヨーグルトになります。最近テレビのCMを見ているとヨーグルトの効能を謳う時に「プロバイオティクス」という言葉がよく使われます。プロバイオティクスとは「消化管内の細菌叢(そう)を改善し、宿主に有益な作用をもたらす有用な微生物と、それらの増殖促進物質」のことを意味し、そのような細菌の一つとして乳酸菌群が注目されています。

### プロバイオティクス=ヨーグルトとして良いのか疑問は残ります

質の高い論文(あまり多くありません)で使用するプロバイオティクスはヨーグルトではありません。乳酸菌やビフィズス菌などを実験室で培養して増やした菌そのものを破碎して被験者に投与しています。ですからヨーグルトを摂取して得られる薬理効果はかなり割り引いて考えなければならないかもしれません。

### アレルギー疾患の予防として注目されているのですが・・・

動物実験や試験管内での実験ではアレルギーに関連する免疫調節を行うなど乳酸菌が人に有用な細菌であるとする論文が多くあります。それでは実際にヒトではどうなのでしょう？乳児や出産前の妊娠中の母親に乳酸菌を投与することでお子さんのアトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎の発症が減少したとする論文がある一方で効果がないとする論文やむしろ喘息の発症率が上昇したとの論文もあって乳酸菌(群)が本当にアレルギー疾患の予防に役立っているとは残念ながら現時点では結論づけられません。

### ウイルス感染の予防にも有効？

毎年冬になるとひどい下痢で苦しめられるロタウイルス感染症に対する乳酸菌に予防効果の報告が一件ありました。また細菌やウイルス感染や呼吸器感染の予防に有用とする論文も一件ありました。

### 現時点での考え方

一般的に研究の多くは動物実験では有用性が認められても、臨床的な有用性の証明が難しいことがほとんどです。そのような失敗に遭遇する時、私たちは「やっぱりヒトは大きなネズミではない」という言い訳を良く口にします。これまでの長い歴史を見てもヨーグルトが健康に良さそうでかつ安全な食品であることは間違いありません。ですからプロバイオティクスを乳酸菌群の中から捜そうという方向性は間違っていないと思います。もっと探していけば強力な新種の乳酸菌を発見できるかもしれません。そして現時点ではアレルギー疾患のある方や新型インフルエンザの予防にも？ヨーグルトを毎日少しずつ食べるのも一つの手かもしれません。

注意 牛乳アレルギーのある方では下痢などを起こすことがありますので、無理して食べることはありません。カロリーを気にされる方は低脂肪のヨーグルトをお勧めします。