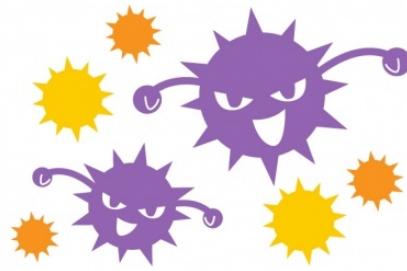


さいきん さいきん
最近気になる細菌のおはなし

2015/7/30

坂井 玲子



細菌というと、みなさんどんなイメージですか？

汚いというイメージや、抗生物質で殺さなくちゃというイメージが多いように思います。そのためか、外来ではときどき、「家に余っていた抗生物質を飲んでから受診しました。」とか「抗生物質を処方してください。」という声をききます。

さて、この抗生物質は何のために使うのでしょうか？

人のからだに悪さをする細菌をやっつけるためです。

悪さをする、とわざわざ書いたのは、人にとって良い細菌がたくさんいるからです。

抗生物質を使うとこの良い細菌まで攻撃してしまうため、必要なときに限って使うのが大切。

では、私たちの身体には、どのくらい細菌がいるのでしょうか。

人のからだに害を及ぼさない細菌は「常在菌」といいます。数百兆個、重さ数キログラムの常在菌が私たちのからだに暮らしています。外からやってくる病原菌から私たちを守ってくれています。

例えば、小腸の中にいる「常在菌」は、抗菌ペプチドや抗体をつくり、細胞を刺激してこれらを間接的につくらせてもいます。抗菌ペプチドや抗体は、外敵とたたかってくれます。つまり「常在菌」は免疫を強くしてくれます。

ある研究によると、アトピー性皮膚炎のお子さんの腸内常在菌と、非アトピーのお子さんとのでは、勢力分布がちがいました。また、欧米での調査で、妊娠中に牧場仕事をしていた方が（菌とふれあうことが多い環境にいる）、うまれた子どものアレルギーが少なかったということが分かっています。

「常在菌」は、わたしたちが食べたものやふれたものなど、周囲の環境に含まれていたものです。食べものについては、藤田紘一郎先生や小泉武夫先生の本が、参考になります（個人的におすすめ）。「常在菌」と上手につきあっていきましょう。