

Ⅱ 長寿菌が健康長寿のカギを握る！

- point ▶ 性差・加齢により腸内常在菌の構成は大きな影響を受ける。
▶ ビフィズス菌と酪酸産生菌（大便菌）が“長寿菌”であると考えられる。

1 性差・加齢と腸内常在菌の構成

わが国の平均
寿命の高さ

現在、わが国の女性の平均寿命は3年連続して世界第1位で86.83歳であり、男性は世界第3位で80.5歳となっている。ともに過去最高を更新したことが、厚生労働省の調査でわかった。女性は3年連続世界一、男性は前年の4位から3位になり、世界有数の長寿国であることを改めて示した。

性差と腸内常
在菌の構成

なぜ、わが国の平均寿命が高いのであろうか？ また、なぜ、男性より女性の平均寿命が高いのであろうか？ 腸内常在菌にその答えが隠されている。実は、通常、動物はオスよりメスの寿命が長い。さらに、無菌動物と通常動物の平均寿命を比較すると、無菌動物が通常動物の約1.5倍長生きするとされている。このように性差が腸内常在菌の構成に影響を与えていると考えられるのである。

年齢と腸内常
在菌の構成

Biagiら⁴⁾の2010年の報告によると、健康成人、70歳高齢者および百寿者の腸内常在菌の多様性解析について、培養を介さない手法で解析したところ、健康成人および70歳高齢者の腸内常在菌の構成およびその多様性は百寿者のそれとは有意に異なることを認めている。とくに百寿者の腸内ファーミキューティス（Firmicutes）類が再構築される特徴を有しており、腸粘膜の炎症状態の増悪と関連しているらしいとしている。とくにフィーカリバクテリウム・プラウスニッツイ（*Faecalibacterium prausnitzii*）およびその関連菌種の著しい減少を伴う腸内常在菌の変動が指摘されている。さらにユーバクテリウム・リモーザム（*Eubacterium limosum*）とその関連菌種が健康

【用語解説】

● 腸内細菌叢

大腸内に生息する腸内細菌の集団。培養を介さない手法により、その構成の全容が解明されつつある。

● 腸内環境改善成分

腸内細菌叢の構成を変化させうる有用細菌や物質。特定保健用食品や機能表示食品などが知られている。

● プロバイオティクス

健康改善に効果がある生きた微生物やそれを含む食品。とくにヨーグルトや乳酸菌飲料は腸内細菌叢の改善効果が期待されている。

● プレバイオティクス

健康改善に効果がある有用物質。オリゴ糖や食物繊維が含まれ、腸内細菌叢中のビフィズス菌や酪酸産生菌の増加効果が期待されている。