

## 衛生仮説から旧友仮説へ

先月は「腸内細菌叢と免疫システム」に関して書きましたが、最近「**食器洗浄機が小児喘息や湿疹のリスクを高める**」という論文がスウェーデンから報告されました。この研究は、7～8歳のスウェーデン人の小児 1,000 人強を対象としています。その約 12%の家庭が**食器を手洗いしており、23%に湿疹、1.7%に喘息が観られたのに対して、食器洗浄機を使用する家庭では、湿疹 38%と喘息 7.3%**でした。

食器の手洗いは、食器洗浄機を使用するよりも細菌量を減少させる効果が低く、従って食器の手洗いが微生物暴露を増大させ、免疫刺激をもたらすことによりアレルギーが低減すると推測しています。

また、ザワークラフトやキュウリの漬物などの**発酵食品**を少なくとも月 1 回食べている小児や地元の農場から入手した食品を食べている小児は、あらゆるアレルギー疾患になる確率が低い傾向があるという事です。他に母乳哺育やペットの有無なども検討していますが、コメントがありませんでした。

テレビコマーシャルでまな板に細菌がウヨウヨいて、食器洗剤ジ〇〇を使用すると完全に除菌されるというものがありますね。いかにも雑菌が体に悪さしているイメージを与えていますが、雑菌は体の免疫を高め、むしろ病原菌から守ってくれるのです。

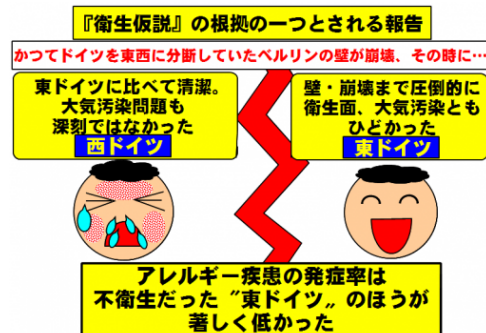
人が握ったおにぎりは気持ちが悪く食べられない日本人が増えてきているという事ですが、少なくとも我が子には手塩にかけてむすんでもらいたいものです。**雑菌を少しずつ体に入れること**

**が、腸内細菌叢を強く丈夫にして免疫を高めるのです。**また乳幼児期の抗生剤の投与や抗菌、除菌製品の過剰な使用は改める時期かも知れません。

最近、衛生仮説から旧友仮説とも呼ばれてきています。**旧友とは**人類の長い歴史において長期間にわたって腸管、皮膚、鼻腔、口腔などに住み着いている**常在菌**です。知らず知らずの間に人類に良い影響を及ぼしていますが、その常在菌が失われる結果、アレルギーに代表される現代病の原因となっているという仮説です。

例えば、胃がんの原因とされているピロリ菌ですが、ピロリ菌の除菌によって「**逆流性食道炎**」が多くなっている様です。ピロリ菌は、普通の細菌では住めない強酸性の胃粘膜に常在していますが、ウレアーゼなどのタンパクを菌体表面に発現することによって胃酸を中性化し、菌に対する胃酸の攻撃を弱体化させているようです。しかし、**ピロリ菌を除菌すると胃が本来の胃酸分泌力を取り戻し胃酸過多となり、逆流性食道炎を引き起こし、食道粘膜を痛めガン化する、**というメカニズムが提唱されています。

良い医療と思われている治療が、別の面で体にとって悪影響を及ぼしている可能性があるかも知れないという、医療の難しさを感じます。



(たまなは)