

「腸」と「脳」の意外なつながりをご存じですか？『セロトニン』にも関係が【医師解説】

7/17(金) 11:03 配信  3   



「腸」と「脳」の意外なつながりをご存じですか？『セロトニン』にも関係が【医師解説】

近年、脳と腸が密接に影響を与え合う「腸脳相関（ちょうのうそうかん）」に注目が集まっています。腸内細菌の状態が感情やストレス、うつ症状と関連していると研究で示唆されています。本記事では、腸と脳の驚くべきつながりについて、吉田医院の吉田 俊太郎先生に解説してもらいました。

【一覧でわかる】 腸と脳の意外なつながり

腸脳相関とは

編集部：
腸脳相関とは、どのような概念なのでしょうか？

吉田先生：
腸脳相関は、腸と脳が相互に密接なネットワークを持ち、お互いに影響を与え合っているという考え方です。近年の研究では、腸内の状態が脳に影響を及ぼし、逆に脳の状態が腸にも影響を与えることが分かっています。

編集部：
腸と脳はつながっていないのに不思議ですね。

吉田先生：
腸には、脳に次いで多くの神経細胞が存在しています。脳からの指令がなくても自律的に機能するため、腸は「第二の脳」とも呼ばれています。腸と脳は自律神経や腸内細菌などを介して情報をやり取りしています。この関係性が「腸脳相関」と呼ばれます。

脳でストレスを感じると消化機能に影響が出たり、逆に腸内環境が乱れると感情やストレス耐性に影響を与えたりすることが分かっています。

編集部：
具体的にはどのような現象が起きるのでしょうか？

吉田先生：
ストレスや緊張でおなかが痛くなったり、下痢をしてしまったりした経験のある人は多いと思います。これは脳がストレスを感じたときに、自律神経を介して腸に刺激を伝え、消化機能を低下させたり腸内細菌のバランスを崩したりするからです。その結果、腸の働きが悪くなり、腹痛などの便通異常が引き起こされます。

幸せホルモンは腸で作られる!?

編集部：
逆に、腸はどのように脳へ影響を与えるのでしょうか？

吉田先生：
腸内細菌の代謝活動は、神経伝達物質やその前駆体（もとになる物質）の生成と深く関わっています。これらが迷走神経や免疫系を介して、間接的に脳へ影響を与えると考えられています。神経伝達物質は脳内の信号伝達に不可欠なものですが、その一部は腸内細菌の働きによって作られているのです。

編集部：
どのような物質が腸に関係しているのでしょうか？

吉田先生：
代表的な物質は、気分や感情の安定に関与し「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」です。 脳内のセロトニンは気分の調節に重要な役割を果たします。腸内細菌はその材料となる「トリプトファン」の代謝に影響を与えることで、間接的にセロトニンの合成に関与しています。

このバランスが崩れると、幸せを感じにくくなったり、不安や恐怖を感じやすくなったりします。

編集部：
ほかにも関係する物質はありますか？

吉田先生：
やる気や集中力に関わる「ドーパミン」も、腸内細菌と関係の深い物質です。一部の腸内細菌は、ドーパミンの前駆体となるフェニルアラニンなどの代謝に影響を与えることで、脳内のドーパミン経路に関与すると考えられています。

次ページは：腸を整えるとメンタルヘルスは向上する？

「腸」と「脳」の意外なつながりをご存じですか？『セロトニン』にも関係が【医師解説】

7/17(金) 11:03 配信  3   



腸を整えるとメンタルヘルスは向上する？

編集部：

腸の健康を改善することは、心の健康にもつながるのでしょうか？

吉田先生：

その可能性は非常に高いと言われています。一部の研究では、腸内環境の改善が不安や抑うつ症状の軽減と関連する可能性が示唆されています。つまり、腸内細菌のバランスを良好に保つことが、脳へのポジティブな影響につながると期待できるのです。

編集部：

食生活とメンタルヘルス も関係があるんですね。

吉田先生：

そうですね。食事によって腸内細菌のバランスが変われば、脳の機能にも波及します。特に発酵食品や食物繊維が豊富な食事は、腸内細菌を健全に保ち、脳の健康にもよい影響を与えられています。

編集部：

最近よく耳にする「腸活」には、心へのメリットもあるんですね。

吉田先生：

はい。腸を整えることでおなかの調子がよくなるだけでなく、気持ちが安定し、前向きに活動できるようになることが期待されます。善玉菌を摂取する「プロバイオティクス」や、そのエサとなる「プレバイオティクス」という言葉も一般的になってきました。

腸内環境を整えば、肌質や睡眠の質の向上、太りにくい体質づくりなど、多くのメリットが期待できます。ただし、現時点では個人差も大きいため、全ての人に同様の効果が出るわけではないという点は心に留めておいてください。

編集部：

最後に、メディカルドック読者へのメッセージをお願いします。

吉田先生：

腸と脳は深くつながっています。便秘や下痢、腹痛といったおなかの悩みだけでなく、ストレスや不眠の背景に腸の不調が関係していることも少なくありません。もし体や心につらさを感じているのであれば、一人で我慢せずにまずはご相談ください。

【この記事の監修医師】

吉田 俊太郎 先生（吉田医院）

国立金沢大学医学部医学科卒業後、[東京大学医学部附属病院](#)消化器内科やとよしま内視鏡クリニックで経験を積み、2023年、埼玉県深谷市の「吉田病院」を継承し、院長となる。日本内科学会総合内科専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医、日本がん治療 認定医、[日本医師会](#)認定産業医。



吉田 俊太郎 先生（吉田医院）

メディカルドック

「腸」と「脳」の意外なつながりをご存じですか？『セロトニン』にも関係が【医師解説】

メディカルドック 7/17(金) 11:03 配信

コメントを書く

自分のコメント(マイページ)

ログインしてコメントを書く

コメント 3 件

おすすめ順

新着順

Eric Dolphy 7/17(金) 17:11

ⓧ 非表示・報告

ドグマチールという薬剤は、もともと胃潰瘍や十二指腸潰瘍の治療薬として開発されたが、少量の服用だと脳内のドーパミン神経を刺激して、意欲向上や抗うつ効果を発揮する。

中等量であれば胃腸の動きを活発にすることで、食欲不振や吐き気が改善される。

記事にも書かれているが、腸内環境とドーパミンは密接な関係がある。

▼ 返信 1 件

共感した 9

なるほど 13

うーん 3

***** 5日前

ⓧ 非表示・報告

ストレスが溜まる環境にいと、確かに腹を下しがち。昔からそうだわ

▼ 返信 0 件

共感した 2

なるほど 0

うーん 0

PR

www.wappenya.com

ワッペン屋ドットコム オリジナル刺繍プリント 製品製造販売工場直販卸価格で製作できます！

広告 ⓘ ×

14KG

痩せるために必要な歩行量

年齢

40-49

50-59

60-69

70-80

身長

160

162

165

167

170

172

体重

86

95

110

121

130

136

目標体重

54

60

66

69

75

78

初級

中級

上級

身長

86

95

110

121

130

136

体重

30

32

36

40

42

46

29

32

35

38

41

45

28

31

35

37

40

44

28

29

34

36

39

42

27

28

32

35

38

41

26

27

31

34

36

39

計算する

ヤフコメランキング (IT・科学)

1

59件/時

【実質200万円切り】BYDの本気がエグい！日本専用軽EV「ラッコ」は国産軽自動車の脅威になるか？

アスキー 7/30(木) 8:00

2

14件/時

3時45分に起きて25km走る `元ゴールドマンサックス、40代超えアスリートが忠告する体の「消耗品」

withnews by 朝日新聞 7/30(木) 7:00