

全国の保険医協会・医会の会員の先生も、ご参加頂けます

<要事前申込> 申込締切:2023/8/31(木)



岡山県保険医協会
第345回プライマリケア懇話会

“長寿菌”がいのちを守る！
～健康長寿100歳をめざして～



便は
語る！

<講師> 一般財団法人辨野腸内フローラ研究所 理事長
国立研究開発法人理化学研究所名誉研究員
辨野 義己 先生

日時 9月3日(日) 午後2時～3時30分

会場 岡山コンベンションセンター 405会議室
(岡山市北区駅元町14-1)

参加費 無料

対象 医師、歯科医師、コ・メディカルの方等

定員 会場: 15名(先着申込順) + Zoom

要事前申込

● Zoom参加申込は下記フォームよりお願いいたします。
→ 右記二次元コードをご利用ください。



【申込み】 URL: <https://bit.ly/3y3TXky>

<Zoom参加申込時の注意点>

携帯電話各社のキャリアメールで申込された方には、Zoomからのメールが届かない場合がございますのでご注意ください。

その場合は、Zoomアプリより ウェビナーID をご入力頂くか、キャリアメール以外でご登録ください。
(ウェビナーID等はの事務局からのメールにてお知らせ致します。)

● 現地参加申込の場合は、FAX・電話でも受付致します。

【申込み】 ①セミナー開催日 ②ご所属の保険医協会 ③医療機関名 ④ご氏名
⑤FAX番号を8/31までに岡山県保険医協会事務局までお知らせ下さい。

問合せ:岡山県保険医協会事務局
平日9時-17時30分

TEL:086-277-3307 FAX:086-277-3371
(担当:友信)

辨野義己先生

1948年、大阪府生まれ。1974年東京農工大学大学院獣医学専攻科を経て、理化学研究所に入所。同所バイオリソースセンター微生物材料開発室室長、同所科技ハブ産連本部辨野特別研究室特別招聘研究員を経て、2021年3月末退職。同年、一般財団法人辨野腸内フローラ研究所を設立。農学博士（東京大学）。専門領域は腸内環境学、微生物分類学。著書に『大便通』『大便革命』（以上、幻冬舎新書）、『「腸内細菌」が健康寿命を決める』（集英社インターナショナル新書）など多数

“長寿菌”がいのちを守る！ ～健康長寿100歳をめざして～

講師からのメッセージ

健康長寿者は長寿菌の割合が非常に高い：

私が永年、腸内菌と健康長寿との関係性について研究しつづけ、健康長寿の実現という意味において最も重要となる菌は、「大便菌」という酪酸産生菌の一種です。酪酸産生能を有する大便菌とビフィズス菌を合わせて「長寿菌」という名を与えました。健康長寿の地域に住む健康な高齢者の生活に密着し、食生活をつぶさに観察し、提供を受けた大便から腸内菌の種類やその割合について検索したところ、腸内菌全体に対して長寿菌の占める割合が非常に高いことがわかったのです。大便菌が産生する酪酸は、ガン抑制・免疫向上・消化促進の主役を果たす事が明らかにされてきました。

長寿菌の割合が80%に達する人もいた：

日本国内の健康長寿地域に住む元気な高齢者の腸内細菌を調べてみると、ほとんどの人で、病気を退ける重要物質「酪酸」を産出する大便菌などの「長寿菌」の割合が高いことがわかりました。その割合は平均で60%前後。一般的な人の長寿菌の割合がせいぜい30%程度にすぎないことから考えれば、この数値がいかに高いものか、わかってもらえると思います。なぜ、長寿菌が健康長寿地域の人々に高い割合で存在するのでしょうか。その謎の答えは、彼らの食生活にありました。これらの地域に住む人々は「ファイバー」、つまり食物繊維を多くとる食生活を実施したのです。

大便菌のエサの元となる食物繊維：

食物繊維は、酪酸産生菌のエサの元となります。食物繊維は人間の体内で消化されず、便のカサを増やしたり便通を促したりする役割ばかりがクローズアップされてきました。しかし、実は腸内細菌によって分解され、大便菌などのエサになるという新しい側面もあるのです。このように、腸から作る健康長寿の立て役者は食物繊維です。従来、重視されてきた発酵食品は長寿菌の一方の立役者ビフィズス菌の大きな役割を果たしているのです。そして検索の結果、長寿菌が腸内細菌の40～60%を占めていれば、健康長寿が達成されると示唆しています。現代人は食物繊維の摂取量が減少しています。食物繊維が多い野菜や海藻などの食品を積極的に補い、長寿菌の菌活に励むことが、健康長寿を達成する近道といえます。腸を制する事こそが健康長寿の源と肝に銘じて下さい。