



# 大西 哲生 講演会

## プロフィール

現職 秋田栄養短期大学 准教授  
履歴 神戸大学理学部生物学科 卒業  
神戸大学大学院 修了(理学修士)  
徳島大学大学院 修了(博士(医学))  
横浜市立大学 医学部 博士研究員  
理化学研究所脳神経科学研究センター 副チームリーダー  
東京医科歯科大学 難治疾患研究所 助教

## 「我々の腸内に同居する細菌の働きと健康・疾病」

開講日時▶2月22日(土) 午後1時00分～2時30分 (開場 午後12時30分)  
会 場▶ノースアジア大学 経済学部棟3階 301 教場

### 講演内容

私達の腸の中には多くの細菌がともに暮らしています。その数は一説には1000兆(重さで言えば何と1 kg以上!)とも言われています。私達の体を構成する細胞の数がおよそ30兆と言われていいますから、その30倍もの細菌が私達の腸内で生活し我々の体を「作り上げている」と考えると、少々びっくりしますよね。「作り上げている」という言葉に違和感を持たれた方もおられるかと思います。しかし、腸内細菌は知らず知らずのうちに我々の健康維持に重要な働きをしていることが判明しています。その意味で腸内細菌は我々にはなくてはならない「同居人」であり、「持ちつ持たれつ」の関係にあるといえます。

また近年の研究では、腸内細菌群とそのバランス(「腸内細菌叢(そう)」といいます)の疾病との関係もどんどん明らかになってきています。

本講演ではそのあたりをふくめてやさしく解説させていただきます。

日本人の食生活は戦前とくらべて大きく様変わりし、西洋食が普及し、過食・運動不足も相まって様々なメタボリックシンドロームに罹患する人の割合が飛躍的に増加しています。その過程で腸内細菌叢も大きく変化したはずですが、そこで、どのような食生活をすれば適切な腸内細菌叢を維持し、さらには健康増進に繋がり得るのか、そのヒントが得られるような機会とさせていただきます。