

**第8回県民フォーラム**  
**腸内細菌が健康寿命を決める！**

日時：平成28年10月16日（日）13：30～15：33

場所：香川県社会福祉総合センター7階 大会議室

主催：一般社団法人香川県腎臓病協議会県民フォーラム実行委員会

後援：香川県、高松市、NPO法人日本移植者協議会、高松赤十字病院、高松東ライオンズクラブ、  
一般社団法人全国腎臓病協議会、四国新聞社株式会社

協賛：高松東ライオンズクラブ、財団法人香川県土地建物取引業協会、社会福祉法人香川県共同募  
金会、香川証券株式会社、株式会社アド・サービス・センター、藤田印刷株式会社、日本  
リースキン株式会社、大協土木株式会社、株式会社伊賀モータース、公益社団法人高松青  
年会議所

内容：

○司会：腎臓病協議会 むらい

**13:32～13:32 開会の挨拶 腎臓病協議会 副会長 南原義秋**

- ・第8回県民フォーラムを開始いたします。

**13:33～13:40 主催者挨拶 香川県腎臓病協会会長、47都道府県腎盂会専務理事 秋山祐一**

- ・全国に32万人。週3回、月水金、もしくは火木土に透析を受けている。数日でも透析が途絶え  
ると死んでしまう。
- ・患者団体は、各県に一つずつ協議会がある。全国腎臓病協議会
- ・香川は昭和49年に67名で発足した任意団体で「友の会」として活動。平成18年、社団法人  
として患者の安全、安心な透析治療を目的に活動。
- ・県民フォーラム、臓器移植キャンペーン、講演会、年4回の機関誌発行をし、透析患者へのご  
理解をお願いしている。
- ・健康保険の導入や、検尿制度の実施など、活動の成果です。
- ・全国民向けの勉強会を開催。週刊現代、フリーアナウンサーの長谷川雄高氏が、「透析患者は死  
ね」、「透析医療は儲かる」とブログに。
- ・一部の患者の行為が、多くの患者が社会貢献していることへ、誤解を生むため・・・
- ・襟を正し、権利を主張するだけでなく、社会貢献の義務をしないと、理解と支援をいただけ  
ないことは、しっかりと認識していかなければならない。
- ・襟を正し、反省するところは反省し、主張すべきところは主張する団体です。
- ・生かしてもらっていることに感謝し、社会貢献していく。

**13:40～13:44 来賓祝辞 香川県健康福祉部医務国保課課長 合田悠**

- ・貴協議会は昭和46年に発足以来、腎臓病患者の自立に取り組み、腎臓治療への啓発、学校  
検尿の導入など、活動の成果を上げられ、腎臓バンクの発足などに貢献。
- ・会員のみなさまの努力に敬意を表する。
- ・少子高齢化の進展、医療を取り巻く環境が大きく変わり、生涯を通じての健康への関心が高ま  
っている。
- ・新瀬戸内田園福祉都市計画 腎臓を含む臓器移植への啓発活動などにも積極に取り組んでいる。
- ・辨野先生による腸内環境についての講演会を開かれることは、大変有意義なこと。
- ・県民のみなさまが健康に意識を高められることを願う。
- ・臓器移植法が出来た日。高松シンボルタワーを月末まで、グリーン色にライトアップ。点灯式  
を夕方6時から行う。

**13:44~13:46 来賓祝辞 高松赤十字病院 栄養課 栄養指導係長 黒川有美子**

- ・食事から健康のサポートを願って、日々活動。
- ・疾患を予防するための健康食、様々な指導を行わせていただいている。
- ・食事療法が、喜んでいろいろなことを考えていただいて、健康を勝ち取っていただけるよう本日のお話を活かして、ご自身、ご家族の健康に。

**13:46~15:28 講演 腸内細菌が健康寿命を決める！ ~大切な腸内環境コントロール~**

○講師：国立研究開発法人理化学研究所 イノベーション推進センター 辨野義己（べんのよしみ）

○プロフィール

- ・「ためしてガッテン」、「主治医が見つかる」などの番組でも笑顔を。
- ・微生物材料開発室室長
- ・イノベーション推進センター、特別招聘研究員
- ・「腸をだませば体は良くなる」、「腸を活かせば頭が良くなる」など著書多数

○はじめに

- ・**理化学研究所** 2年前に事件を起こし心配をおかけした。
- ・来年100年を迎え、どういう方向へ向かっていくのか、見直そうとしている。
- ・理化学研究所は、3,800人の研究員の3分の2はライフサイエンスの研究、再生研究など新たな研究が生まれてきた。
- ・**1974年に研究員、45年にわたり「便」の研究をする「べんの」**です。ペンネームではありません。

○腸の時代

- ・当時は誰も手をつけなかった臭いものでしたが、21世紀は「腸の時代」。
- ・医者が大腸の病気を扱うと、バカにされた時代があったが、今は「腸」が、特に「大腸」が大事と認識された。
- ・**腸管は人の健康に一番大事な臓器。腸だけが自分でコントロールできる臓器、食べ物と運動でしかコントロールできない臓器。**

○「腸の時代」にふさわしく 出版ラッシュ

- ・腸をだませば身体が良くなる
- ・腸を鍛えれば頭が良くなる
- ・腸がすっきりすると、絶対やせる . . .

○長寿菌が健康寿命を決める

○排便

- ・食べたものは、16~24時間で便となり、出ていく。
- ・ウガンダの女性は 16時間ほど 大量の芋を食べる  
欧米人の人たちは 72~96時間の滞留時間 肉を主に食べている
- ・3日以上滞留時間となる状態を「便秘」 20代女性の50%が便秘  
5日間に一度の人がいる。週末に下剤で便を出している。
- ・便秘気味で細い便。
- ・**二人に一人が便秘** 「何を食べれば出るか」なんて考えたことがない、食べるものを考えたこ

とがない、ウンチを見たこともない。

○その原因は

- ・ **偏った食事**：野菜が少ない 肉食女子はバランスが悪い食事 1：3がバランスの良い食事
- ・ **筋力の低下**：腸腰筋（ちょうようきん）というインナーマッスル 便を出す筋肉 運動、筋力の維持は大事。3階分は階段を使い、1日に9千歩のウォーキングを推奨。歩くだけでも筋力増進に。
- ・ **ストレス**：大便がウサギのように丸いバラバラの便だと、ストレスの影響。
- ・ **ダイエット**：食べる量が減れば便が出ない。

○20代、30代の94.6%の女性が腸に悩みあり。

- ・ 臭いがくさい便がでる、おなかがぽっこり、下痢をしやすい、・・・

○腸内環境が悪いと

- ・ 70.4%の女性は腸内環境が「悪い」と認識
- ・ 肌の調子が悪い、太りやすくなる、病気の原因、生活が楽しくない、ストレスがたまる、免疫力の低下、冷え性・血行障害・・・
- ・ 良い腸内環境を持つことが、健康と良い生活を。

○もっとも下痢で悩む世代

- 40代男性 39.9%
- 30代男性 36.5%
- 20代男性 35.5%
- 50代以上 32.3%

- ・ 原因はストレスと偏った食事
- ・ **女はたまる、男はくだる！**

○ウンチは何から出来ているか

- ・ ヒジキや人参が見えている便が理想。
- ・ 主成分は水（80%）
- ・ 固形成分の30～40%は生きた腸内細菌。30%が剥がれた腸内粘膜。
- ・ 腸内細菌の総菌数は、大便1グラムに約1兆個、種類は1000種類以上、総重量は1～1.5キロ。
- ・ **この菌はお母さんから受け継ぐ。出産時に膣を経由するときに受け継ぐ。お母さんの腸内環境を、子どもは受け継ぐ。**

○腸内細菌と疾患との関係

- ・ ビフィズス菌：酸素があると生きていけない菌 ← **この地球上で一番酸素の少ない暗黒の世界は大腸**
- ・ 有害菌の増殖は、発ガン物質や細菌毒素などを産出 → 直接腸管を傷害、血中に移行 → 内臓に障害 → ガン、免疫低下、自己免疫疾患、肥満、糖尿病
- ・ **肥満の人の大便内の菌を無菌のマウスに移植すると肥満する。**
- ・ 腸内細菌にはやせる菌もあるかもしれない。

## ○腸脳相関

- ・脳の機能さえも、腸が、腸内細菌が影響を与える。
- ・腸をコントロールすれば、発生源を予防源に出来る。

## ○平均寿命と健康寿命の差

- ・男性9年 女性12.4年
- ・野菜と海草をベースに食べ、運動を良くしていると差がほとんどない。3ヶ月

## ○健康・生活習慣と腸内細菌の関係

- ・民間企業と結びつき、国の金をもらわずに研究。あと5年は定年退職させてもらえない。
- ・2011～2013年 3,220人（今では4,500名）の全国からウンチを集める。
- ・大便内の菌のDNAからパターン分析 8つに分類が出来る
- ・個人属性、生活特性のアンケートと結びつける。
  - グループ1：喫煙、飲酒無し、肥満ではない、60歳以上、女性
  - グループ2：乳酸菌、BMI標準内、59歳以下、女性
  - グループ3：改装、野菜、魚介類を捕る、BMI60以上の女性

## ○増え続ける”国民医療費”をどう削減すべきか

- ・総額41兆円内、老人医療費は28兆円
- ・腸内細菌データベースから、生活習慣を見直してもらう
- ・塩分とりすぎ、野菜不足、運動不足
- ・長野県：野菜摂取は一日350グラム以上、健康長寿県、ガンの発生も少ない

## ○歳をとると腸内細菌が変わる

- ・悪玉菌は増え、ビフィズス菌が減り、ウエルシュ菌が増える
- ・運動不足と食事が影響

## ○あなたの腸内年齢はいくつ

### ◇生活習慣編

- ・トイレの時間はきまっていない
- ・タバコをよく吸う。
- ・肌荒れや吹き出物が悩みのたね。
- ・運動不足が気になる。
- ・おならが臭い。臭いと言われる。
- ・顔色が悪く、老けてみられる。
- ・ストレスをいつも感じる。
- ・寝付きが悪く、寝不足。

### ◇食事編

- ・朝食は食べないことが多い。
- ・食事の時間は決めていない。
- ・野菜不足だと感じる。
- ・牛乳や乳製品が苦手。
- ・朝はいつも忙しい。
- ・外食は週4回以上。
- ・肉が大好き。
- ・アルコールをいつも多飲する。

同じ物を食べていませんか

### ◇トイレ習慣

- ・息まないと出ないことが多い。
- ・排便後も便が残っている気がする。
- ・ときどき便がゆるくなる。
- ・出た便が便器の底に沈みがち。
- ・便が硬くて出にくい。
- ・コロコロした便が出る。
- ・便の色が黒っぽい。
- ・便が臭い。臭いと言われる。

便が硬くて出にくい ← 食べ物が影響

便の色が黒い ← 腸管のどこかに出血のおそれが

トイレのあと臭い、おならが臭いのは赤信号 腸内の悪玉菌がくさい臭いを出す

- ・ 10個以上は問題
- ・ 4個以下でも、重要な項目が当てはまるなら ストレス、運動不足、野菜不足、肉が大好き、便が緩い、排便時間が不規則

#### ○腸内年齢が若いほど問題が少ない

- ・ 乾燥、毛穴の開き、肌の艶・・・
- ・ 腸年齢と脳の衰えの関係 物忘れ、物を置き忘れる、会話に「あれ」「それ」が多い、・・・

#### ○脳機能を活性化するために

- 1) **よく話す** 会う人がいない、話すことがない、行くところがない
- 2) **よく歩く** 運動 歩くスピード、
- 3) **よく眠る** 運動で疲れるのでよく眠れる 安眠、快眠 精神的に落ち着いて眠れる快眠が大事
- 4) **夢を持つ** 自分の役割を見つけて、どんどん取り組んでいく
  - ・ 健康とは自分の夢を実現する手段

#### ○腸年齢が若い人ほど

- ・ 加齢により失うものより、得るものの方が大きいと考えている
- ・ 健康状態・体力・気持ち・容姿なども若い傾向にある
- ・ プロバイオティクスや野菜を毎日とる

#### ○大腸発ガンの要因は

- ・ 大腸ガンで死亡 5万3千人
  - 男性は肺ガン、胃ガン、大腸ガンの順
  - 女性は大腸ガンが1位 ← 女性は検診を受けない、便の話なので恥ずかしい
- ・ **肉類・加工品の大量摂取**：動物性脂肪が多いとガンを促進する細菌が増える
- ・ **野菜不足**：肉100グラムに対して野菜は300グラム
- ・ **運動不足**：よく歩くとインナーマッスルが鍛えられ、排便につながる
- ・ **アルコールの多飲**

#### ○沖縄県

- ・ 長寿県だった沖縄が、男性は30位、女性は3位に落ちた
- ・ 短命で亡くなっている
- ・ フライドチキンの全国の3分の1の消費県
- ・ 車社会による運動不足

#### ○ウンチをデザインする

- ・ 肉を食べると：高脂肪、高肉食 野菜をとらずに、1日1.5キロの肉を、40日食べ続けた
  - 黒褐色、アルカリ性、悪臭 → 悪玉菌が増加
- ・ 食物繊維とプロバイオティクス（ヨーグルトなど）の重要性 → ビフィズス菌、酪酸産生菌

が増える → ガン細胞の抑制や腸粘膜の改善 → 「長寿菌」

・赤ん坊はpH4.5 ビフィズス菌が多いので

・代表的な腸内酪酸産生菌：大便球菌、大便木、日、干菌

#### ○長寿県の長野は

- ・自分で野菜を作り、農業で足腰が鍛えられ、運動になり健康。
- ・75歳未満の有業率が全国一高い。
- ・健康寿命が最高なのは マグロを食べEPA

#### ○野菜をたくさん食べるコツ

- ・旬の野菜をとる
- ・加熱して嵩を減らす
- ・小鉢1皿の野菜料理を約70グラムと考え、一日に5皿を目標にする。

#### ○プロバイオティクス

- ・健康に良い生きた微生物
- ・口から入った菌は定着しないので、とり続けることが必要。
- ・ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆などを
- ・病気になるリスクを軽減する 大腸ガンの低減、アレルギーの予防、口腔疾患の予防、腸内ピロリ菌の抑制、呼吸器感染（インフルエンザ）の予防

・プレバイオティクス 食物繊維、オリゴ糖

・プロバイオティクス ヨーグルト、乳製品

↓

シンバイオティクス

- ・プロバイオティクス
- ・バランスの良い食事
- ・規則正しい生活
- ・水分を多くとる
- ・運動と睡眠

↓

おいしく食べる時代から、考えて食べる時代

#### ○良いウンチは

硬さ：ほどよい硬さ 水分量80%

臭い：あまり臭わない。やや酸っぱい

いろ：黄色～黄褐色

重さ：300グラム以上 20センチを3本 体重計を活用

長さ：20cm前後

太さ：バナナ大

#### ○便所とは身体からのお便りを受け取る場所 → お便り所

- ・子どもはウンチの話が大好き
- ・人参を食べると人参がでるよ 何を食べるかを考えるきっかけに

### ○まとめ

- 1) 大腸を健康の発信源に。 病気の発生源から健康の発信源へ。
- 2) 「腸年齢の老化」は偏った食事、ストレス、運動不足が原因。
- 3) シンバイオティクスで長寿菌を増やす → 健康長寿

見ないで流してしまうなんでもったいない。ウンチチェックをお忘れなく！

浮いてくるウンチを、どうやって作るか、考えてほしい。

長寿菌が教えてくれる健康長寿

長寿菌を活用する時代

### 15:10~15:28 質疑

男性①Q：妻が胃瘻（いろう）。胃瘻に良い食事は。

辨野A：流動食でしょうから、腸内細菌との研究データがまだ無いと思う。有効な話が出来ない。

女性①Q：水道水がおいしくなく、アルカリ電解水を今年は暑かったので2～3リットル飲んでい  
る。ビフィズス菌が酸性と聞いたが、アルカリ水を飲んでいいのか。

辨野A：酸性やアルカリ性は関係なく、水という成分が大腸に大事な成分。アルカリどうこうにつ  
いては答えにくい。水を制限される方もいらっしゃるので、量を考えて実行を。

司会Q：辨野先生の食事は。

辨野A：300グラムのヨーグルトに、200グラムの豆乳、抹茶を入れて飲んでいる。昼は玄米、  
野菜、海草。夜はアルコールがメイン。運動と野菜、ヨーグルトで良い腸内環境が出来る。免  
疫機能が改善され、健康な体に。

ウンチを作る力 → 何を食べるか

ウンチを育てる力 → プレバイオティクス

ウンチを出す力 → 微用菌、運度しかない

話す人、出かけるところ、役割が、免疫力アップに

女性②Q：ヨーグルトを夜に食べたら良いとのテレビを見たが、いつが良いですか。

辨野A：嘘です。いろいろなヨーグルトを食べ比べるヨーグルトジプシー。菌数の多いものを食べ  
てプラス野菜を食べる。野菜と運動が大切です。

女性②Q：プロバイオティクスの入っていないヨーグルトは効果がないのか。

辨野A：乳酸菌によって発酵させており、腐らない。ヨーグルトと発酵乳は違う。乳酸菌が入っ  
ていないとヨーグルトと呼べない。(科学的、医学的に)調べていないのに、「味噌や漬け物が良  
い」というのは嫌いです。安いものを買えばいい。

男性③Q：サプリメントで「〇〇菌」があるが、あれは本当ですか。

辨野A：難しい質問ですねえ。効果はどうか。効果はどうか。効果はどうか。「サプリメントだけ」では正しいか疑問です。ト  
クホの表示の制度を作り、サプリメントだけに頼る社会は危ないと思う。良いウンチが出てい

るか、それを確認してください。

男性④Q：小麦グルテンがアレルギー疾患に影響しているとの情報をみた。どうお考えか。

辨野A：僕自身実験をしていないのでわからない。自分の息子が、麦でアトピーが改善したような傾向はある。高橋久仁子著のブルーバックス「健康食品」ウソ・ホント“を読んでください。

15:28～15:33 閉会の挨拶 腎臓病協議会 副会長 糸川恭一

・11月13日（日）、この会館で「かゆみ」についての講習会を開催。是非参加を。

—以上—

**第8回 一般社団法人 香川県腎臓病協議会**  
**県民フォーラム**  
腸内細菌が健康寿命を決める!  
～大切な腸内環境コントロール～  
講師 理化学研究所 べんの よしみ 辨野 義己先生  
特別招聘研究員

参加費 無料  
ご自由にご参加ください

平成28年 10月16日(日)  
受付/午後1:00～ 講演時間/午後1:30～午後3:30  
会場 香川県社会福祉総合センター 7階 大会議室  
定員 200名 (定員に達した場合は入場を締め切らせていただきます)  
参加費 無料 事前申込み 不要

「主治医が見つかる診療所」  
(テレビ東京系)  
「ためしてガッテン」  
(NHK)  
出演で大反響!!

駐車場が不足しているため公共交通機関をご利用ください。

主催 一般社団法人 香川県腎臓病協議会 県民フォーラム実行委員会  
後援 香川県、高松市、NPO法人日本移植腎臓協会、高松赤十字病院、高松東ライオンズクラブ、一般社団法人全国腎臓病協議会、株式会社四国新聞社  
協賛 高松東ライオンズクラブ、財団法人香川県土地建物取引業協会、社会福祉法人香川県共同福祉会、香川協賛株式会社、株式会社アド・サービス・センター、藤田印刷株式会社、日本リースキン株式会社、大協土木株式会社、株式会社伊賀モーターズ、公益社団法人高松青年会館

お問い合わせ先  
087-881-8021

赤い羽根共同募金の助成により、この事業を行っております。