

「よい細菌がすみやすい身体になることが大事」

子宮や膣などの女性生殖器内の「細菌叢」の良し悪しが着床や妊娠の継続、さらには、赤ちゃんの免疫力にまで関与していることが多くの研究で明らかになっています。そのため、普段は意識することのない「常在菌」に目を向けることがとても大切です。

ヒトと細菌の関係

細菌叢と言えば「腸内細菌」がよく知られていると思いますが、細菌叢は腸内だけでなく、たとえば、口や耳、鼻の内側、消化管、呼吸器、そして、生殖器にまで、ほとんど、全身の上皮に存在しています。その数は腸内だけで、1000種類、100兆個もいて、重さは1~1.5kg、遺伝子の数はヒトは2万個なのに対して、ヒトに生息している微生物の総数が約50万個とされています。普段、全く意識することはありませんが、これだけの微生物が私たちの身体に「寄生」しているのです。細菌と聞けば、「病原菌」を思い浮かべるかもしれませんが、この細菌叢は、決して、私たちに悪さをしているわけではなく、言ってみれば、細菌叢とヒトは「もちつもたれつ」の関係にあります。私たちに必要な栄養素やエネルギーを産生したり、免疫系や代謝系の調節など、様々な役割を担っているからです。

ところが、細菌叢を構成する細菌には「善玉菌」と「悪玉菌」があり、善玉菌が優勢の状態では共生関係でいられたのに、なんらかの理由でそのバランスが崩れ、悪玉菌優勢になると、ヒトに悪さを働くようになり、健康状態にマイナスの影響を及ぼすようになると考えられています。そのため、細菌叢を構成するバランスがキーになります。

膣や子宮内に棲む細菌の組成

膣や子宮などの女性生殖器にはとても精密な免疫系が構築されています。性感染症を引き起こすような病原菌の侵入を阻止しながらも、時には、非自己である精子や胎児、胎盤を受け入れなければならないからです。そのため、生殖器の粘膜がバリアとなり、生殖ホルモンの指令のもとに、時に拒絶したり、時に受け入れたりしているのです。膣から子宮腔部では、乳酸菌のラクトバチルスが、エストロゲンの影響で膣の上皮細胞から剥離したグリコーゲンを発酵し、乳酸を産生し、膣内を酸性環境に保つことで雑菌の増殖を抑制しています。ところが、ラクトバチルスが減少すると、バリア機能が低下し、細菌性膣症の発症リスクが高くなり、不妊症や流産、早産のリスクを高めます。たとえば、卵管因子の不妊症女性では、それ以外の不妊症女性に比べて細菌性膣症が多く、細菌性膣症があると、受精率は低下しないものの化学的妊娠のリスクが上昇、さらに、早産のリスクまで上昇させるという研究報告がなされています。

一方、膣の上部に位置する子宮内は無菌であると考えられてきました。ところが、細菌叢を調べる技術が飛躍的に高まると、それまでの方法では検出することができなかった細菌叢の存在が明らかになりました。そして、不妊症患者を対象に子宮内にラクトバチルスが90%以上と90%未満の2つのグループに分け、治療成績を比較してみると、着床率や臨床妊娠率、出産率のいずれの成績もラクトバチルス優勢(90%以上)のほうが高いことがわかり、子宮内の細菌叢の組成は着床環境に影響を及ぼすことが示唆されたのです。

よい細菌を育む！

膣や子宮内の細菌叢を改善するのにラクトフェリンや乳酸菌などが利用されていますが、腸内細菌叢が生殖内の細菌叢に影響を及ぼすため、いくら子宮内や膣内の環境を整えても腸内環境を整えなければ、元の木阿弥です。本丸は生殖器官ではなく、腸内であると言っても過言ではありません。

そのためには、よい細菌を育むことです。具体的には、バランスのとれた食生活や生活リズム、睡眠、運動、ストレスマネジメント、また、食品添加物や加工食品、過度の飲酒、喫煙は避けること、また、抗生剤の必要以上の使用も避けることも重要です。抗生剤はよい細菌をも抑制してしまうからです。中でも、食習慣が最重要です。私たちが食べたもので細菌も育まれるからです。

- 1) 善玉菌のエサになる炭水化物、たとえば、大麦(もち麦)やオート麦、小麦、玄米などの穀類、果物や野菜、豆類などに含まれる多糖類や食物繊維をしっかりと食べる。
- 2) 肉や動物性脂肪を摂り過ぎない。
- 3) ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品やプロバイオティクスなどを積極的に食べる。
- 4) 加工食品や添加物は控え目に。

また、食事を楽しむ、食べ過ぎない、たまに断食をする、ストレスや怒りをうまくコントロールすることも大切です。腸内にしろ、生殖器にしろ、微生物と私たちは、もちつもたれつの共生関係です。よい細菌に定着してもらうには、私たちもよい宿主になる必要があるということになります。一方的によくなってもらおうというのは、虫が良すぎるはなしです。