



ニューサンキング

らくびお 楽Bio通信

2020年
9月号

NS 乳酸菌革命記

フロリダ州立大学のブランドン・アラゴナ博士は、興味深い研究をしています。草原ハタネズミという動物は、たいへん面白い性質を持っています。このネズミは一度結婚すると、婚姻関係がずっと続いてしまうのです。犬はそういうことはありません。誰でも交尾できる動物です。結婚したオスのハタネズミの脳液からドーパミンを分離して、まったく関係ない若いオスハタネズミに注射しました。すると、この若いオスハタネズミは、同世代のメスには一切興味を示さずに、ひたすらドーパミンを抽出したネズミの奥さんに求愛し続けるのです。

この実験から、ドーパミンは幸せを記憶する物質だということが分かりました。幸せというのは、心地よい記憶ということですね。他人のいいところを覚えている物質でもありません。もうひとつのセロトニンも、幸せやいい気分、働く気持ちをつくる物質です。セロトニンが足りないといふと、疲れやすく、集中力が持続しなくなります。これらの物質は過労死とも密接な関係があります。ドーパミンやセロトニンは、自分の想像を超えるような精神的ショックがあると、

体から一挙に少なくなってしまうのです。人間の精神的なキャパシティといふのは、ここで決まります。

2000年のノーベル賞医学生理賞は、ドーパミンの研究をしたアービッド・カールソン博士が受賞しましたが、博士の研究では、ドーパミンは神経の電子伝導物質として認識され、人間の脳の性欲、感覚、興奮のメッセージを伝える機能をもちます。人間が好きになってやめられないものを記憶する物質です。麻薬や酒、たばこをやめられないのもドーパミンが関係しています。それと同じように、ドーパミンによって愛情も深く記憶されるのです。好きなものを長く忘れず、いつもパートナーを思い出して、他の誘いを抑えることができる物質ともいえます。逆にドーパミンが足りないと、愛情とセックスのパートナーを分離できるのかもしれない。

つまりドーパミンは、人間の愛情をつくる化学物質なのです。ドーパミンが十分あると、一人の異性に愛情が集中して、愛情を持ち続けることができます。足りなければ、いろんな人とセックスができるようになります。人間は哺乳動物としてはネズミと全く同じです。いい腸内菌が多ければドーパミンが増えて、みんなおとなしくなって、愛情は集中し

て持続するようになります。

ドーパミンやセロトニンの合成は、食べ物とバクテリアで決まります。うつ病、自閉症の人の特徴は、好きなものばかり食べて、乱れた生活になっている場合が多いのです。乳酸菌が腸の中で食べ物を分解して、ドーパミンやセロトニンの前駆体をつくって、神経で脳まで送られます。脳は妊娠した子宮の中の胎盤機能と一緒に、すべての化学物質をガードして入れないようにしていますが、小さな前駆体は、血液脳関門から神経細胞によって脳に届きます。

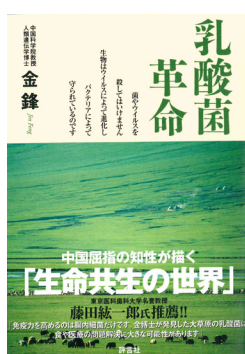
人間は哺乳動物としてはネズミと全く同じです。すぐに愛情を移してしまうというのは、食事の仕方や腸内の乳酸菌が悪い可能性があります。私は、この説は正しいに違いないと思っています。

イギリスの学者が興味深い研究をしています。大勢のカップルの統計をとって、人間の愛情のタイムテーブルは2年しかないという結論を出したのです。通常、結婚後すぐは、誘惑があっても他の異性に愛情を移すことはありませんが、2年経つと、他に愛情を移してしまうカップルが飛躍的に増えてしまいます。これは、哺乳動物としては、ドーパミンが足りなくて、愛情の記憶が薄れてしま

うからだと考えられます。ドーパミンがもっとあれば、変わらずに愛情を維持することができます。ドーパミンが多ければ、良いことをずっと記憶できるのに、足りないと思いつつばかり思い出すようになるということです。

私たちの行動をコントロールするのは、脳による思考よりも、腸内の乳酸菌がつくるドーパミン、セロトニンの作用が大きいとすれば、まさに革命的な転換だと言えます。

「乳酸菌革命」より抜粋



お客様より頂いた「夏の生け花」

