

## 腸内フローラと

### 精神疾患の関係？

上原盛幸



7月号で、腸内フローラ(腸内細菌叢)について少し触れました。今回は腸内フローラと精神疾患の関係についてお話しします。

自閉症という疾患があります。これは、幼い子供に発生する精神発達障害のひとつで、対人関係の障害、コミュニケーションの障害、一定のものにしか興味を示さない等といった特徴を持つもの事をいいます。典型的な症状を持つ自閉症は500人に1人の割合で発症し、比較的症状

が軽い子供たちも含める(自閉症スペクトラム障害)と100人に1人ともいわれています。原因は脳の機能障害によるものと考えられており、便秘や下痢等の消化器症状を伴う事が多いとされます。この点に目をつけ、腸内フローラと自閉症の関係をマウスで研究された方々がいます。

この研究では、自閉症のモデルマウスを作り、腸内へBacteroides fragilis という常在菌(普通に腸内に存在する細菌)を経口投与しました。すると、腸内フローラの変化が起こり、自閉症の症状(コミュニケーション障害、常同行動・同じことを繰り返す、不安行動)の改善を認めました。

これはあくまでマウスでの話で、まだヒトへの治療適応には及んでいません。

他にも、健康な人の便に含まれている腸内細菌を病気の患者さんに投与する糞便移植という治療法がありますが、

内視鏡を使わなければならず、治療効果も100%ではありません。食事によって決まった腸内細菌だけを変化させることも効果に個人差があります。しかし、腸内フローラは今や皆の関心の集まる分野となり様々な研究が行われています。腸内フローラを整える事で、様々な疾患を治療することができるようになるのも遠い話ではないのかもしれない。

## 子どもの心のタンクを 見てみよう②

### スキンシップ

小児科 渡邊 幸



子どもに「愛が伝わる」た

めに大切な3つの事のうちの二つ目「スキンシップ」についてお話しします。

スキンシップとは「肌の触れ合いによって親近感を育む事」です。日本では苦手意識を感じる人も多いですが、子どもは大抵抱っこやスキンシップが大好きです。それは理由があります。体と体が触れ合うと脳の中で「オキシトシン」という愛情ホルモンが出て、親も子も心が癒され安心し、穏やかな気持ちになるのです。子どもはそれを本能でわかっているのです。

しかし、赤ちゃんの時はいつも抱っこしてもらえたのに、歩けるようになった頃からどんどん親と触れ合う機会は減ります。日本では特に、2歳を過ぎて抱っこしている、「抱っこなんて甘えん坊ね」などという声が聞こえてきたりします。子どもが「抱っこしてほしい」と求めて来るときは、単に「疲れた」だけでなく、親に自分の方を見てもらいたい、安心したい、と

いう想いが根底にあったりします。求められたら、抱っこするだけでなく、頬をすりすりしたり、ぎゅーっと抱き「大好き！」と愛を伝えてあげましょう。こうすると子どもの心のタンクはあつという間に満たされ、さっさと自分から降りて歩き出したりします。逆に「自分で歩かないとダメでしょ」と言いながら、渋々抱っこしていると子どもはなかなか安心できず、ずっとながみついてくるかもしれません。

どれだけスキンシップをしたら満足するか、というのは人それぞれです。1日1回のハグで満足な子もいれば、何度やっても足りず、もっともっとと求める子もいるかもしれません。でも中学生になっても抱っこされている子はいません。子どもにとって必要な時期に、惜しみなくスキンシップをしてあげましょう。それが親にとっても必要な癒しの時間になるのです。