

本当に大切なのは「脳」ではなく「腸」だった！



藤田 絃一郎（ふじた こういちろう、1939年 - ）は、日本の免疫学者（医学博士）。1939年中国・旧満州生まれ。東京医科歯科大学医学部卒、東京大学医学系大学院博士課程修了後、東大・テキサス大学で研究ののち、金沢医科大学教授、長崎大学教授、東京医科歯科大学大学院教授を経て、2005年4月より東京医科歯科大学名誉教授、人間総合科学大学教授。専門は寄生虫学、熱帯医学、感染免疫学。日米医学協力会議のメンバーとして、マラリア、フィラリアなどの免疫研究の傍ら「寄生虫体内のアレルゲンの発見」「ATLウイルスの伝染経路の発見」など多くの業績をあげる。1995年「笑うカイチュウ」で講談社出版文化賞を受賞。日本寄生虫学会賞、講談社出版文化賞、日本文化振興会社会文化功労賞および国際文化栄誉賞受賞。

脳はバカ、腸はかしこい
藤田 絃一郎(2012/10/20)



心身の不調は腸内細菌のバランスによるものだという

バカな脳は自分だけが満足すればいいので、甘いものや煙草やアルコールがやめられず、そのたびに身体（腸）は悲鳴をあげています。人間をコントロールしているはずの脳は、じつはダメなやつ、偏見まみれの自惚れ屋でした。

悠久の生物の歴史では、40億年前にまず腸ができ、そのずっとあと5億年前にようやく脳が誕生。生物と腸とのつきあいは長いものの、脳とのつきあいはまだ短く、それゆえ生物は脳をうまく使いこなせていない。

「腸内環境を整えることでドーパミンやセロトニンなどが脳に運ばれ、良好な精神状態が作られる」とする著者自身の最新研究成果も盛り込み、「脳」と「腸」の関係性について、わかりやすく紐解きます。

脳にばかり注目していると見落としてしまう大切な話

- 脳には性的モラルがない
- 意志薄弱で偏見まみれ、うぬぼれ屋の脳
- 腸内細菌が「幸せ物質」を脳に運んでいる
- 大食いによって癒される脳、壊される腸
- 脳は糖を欲しがり、腸は糖の摂りすぎを嫌がる
- 腸を整えると、トキメキ&ドキドキの恋愛が長続き
- 生物と腸との歴史は40億年、脳とはたった5億年