



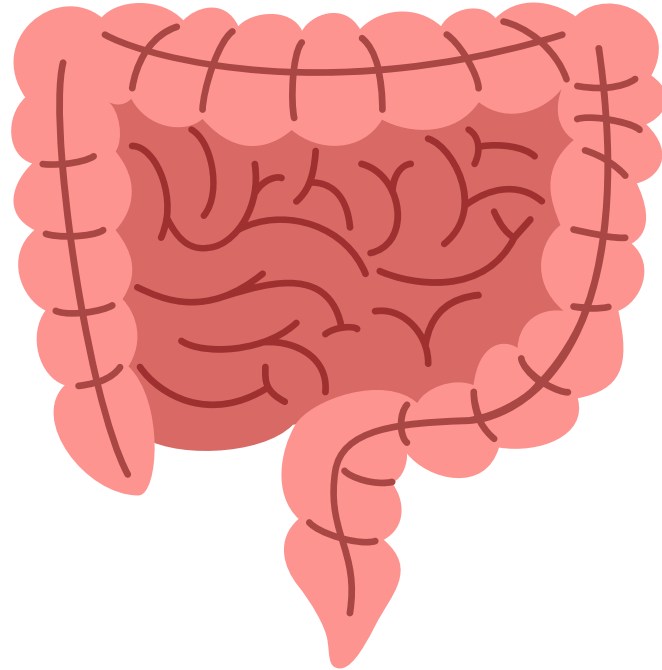
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 2**





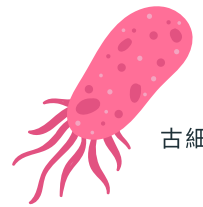
WEEK2

“菌”を正しく理解する

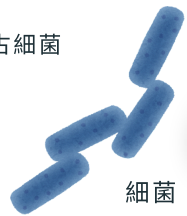
①生まれ方で変わる腸のスタートライン

人が持つ遺伝子の**100倍以上の遺伝子**をもつ
私たちの体の中の多様な微生物の集合体

Microbiome



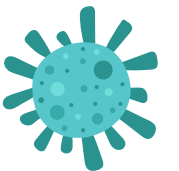
古細菌



細菌

“マイクロバイオーム”

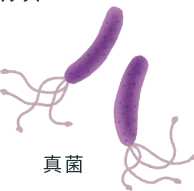
単体はマイクロバイオータ



ウイルス

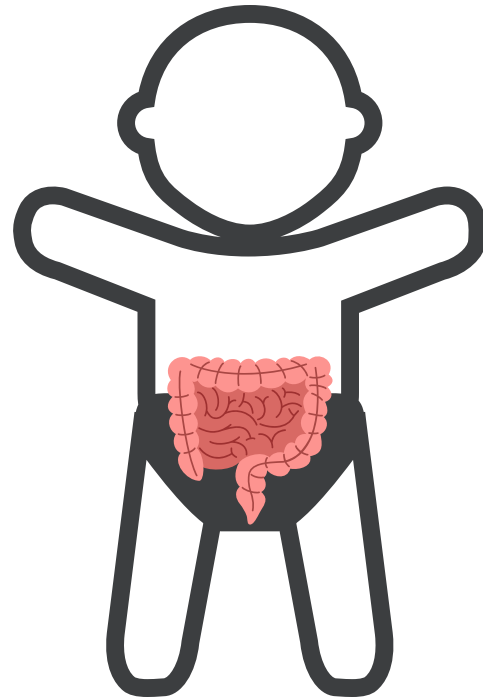


寄生虫

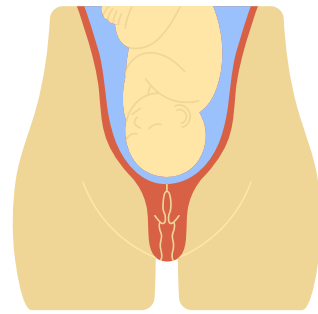
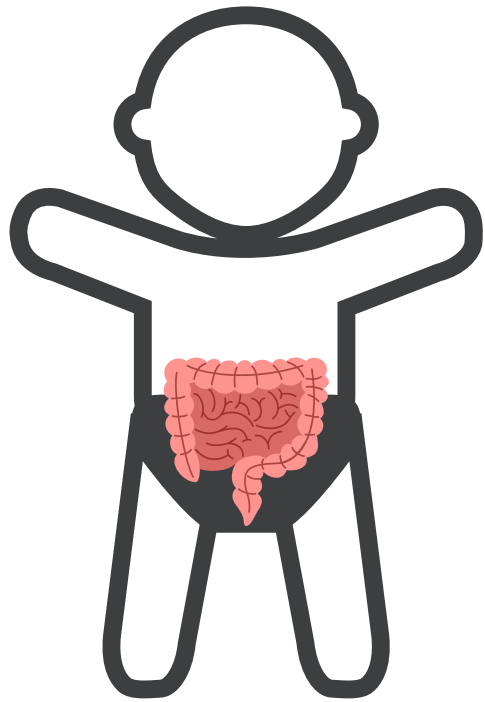


真菌

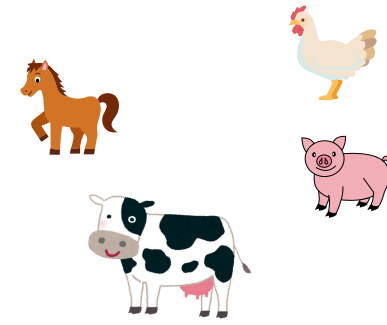
そのマイクロバイオータたち はどこからくるの？



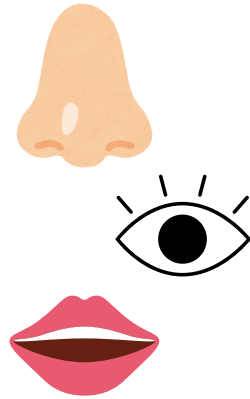
無菌状態の 生まれたての赤ちゃん



お母さんの
子宮、膣の中



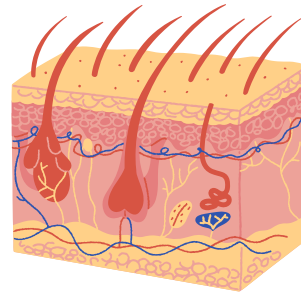
動物



鼻、目、口



電車、
プラットフォーム



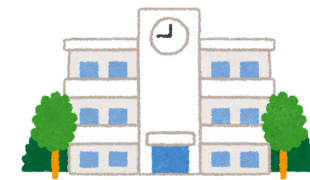
皮膚



母乳



土



学校、幼稚園



道、家

一生の健康を決めるのは、

“マイクロバイオームの土台が流動的な”

3歳までに

ここからどれだけ多くの
有益な細菌を獲得するかで決まる

生まれつき身体が強い?

生まれつき身体が弱い?

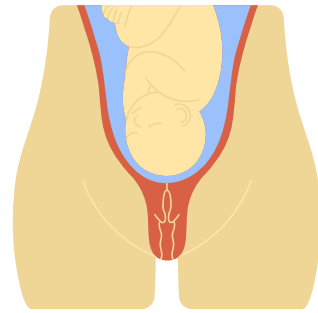
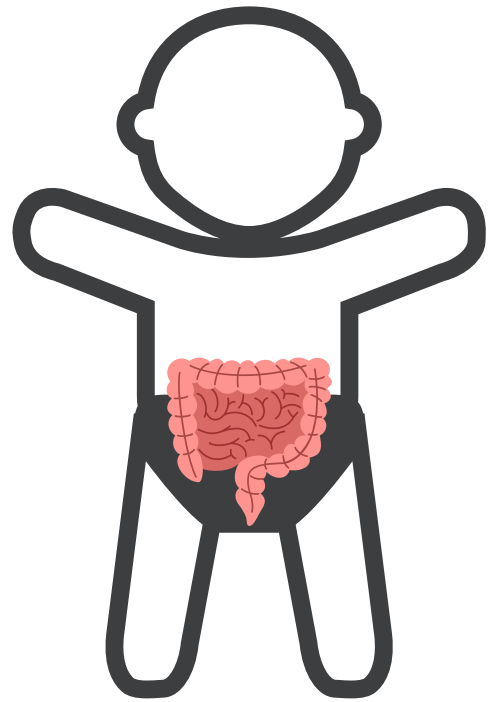
太ってる、痩せてる

アレルギーがある、ない

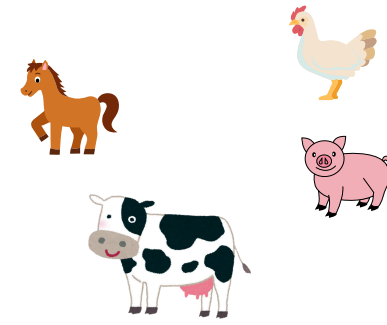
積極的、消極的

生まれつき? 遺伝子DNA?

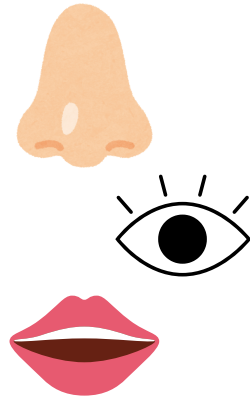
ほぼ無菌状態の 生まれたての赤ちゃん



お母さんの
子宮、膣の中



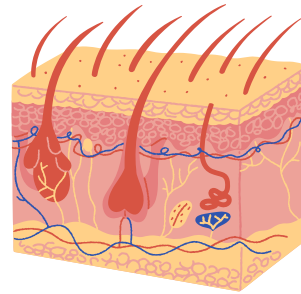
動物



鼻、目、口



電車、
プラットフォーム



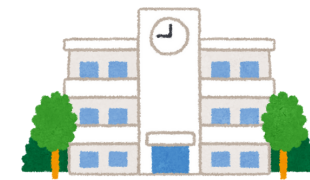
皮膚



母乳



土



学校、幼稚園



道、家

人が初めて細菌に出会う場所



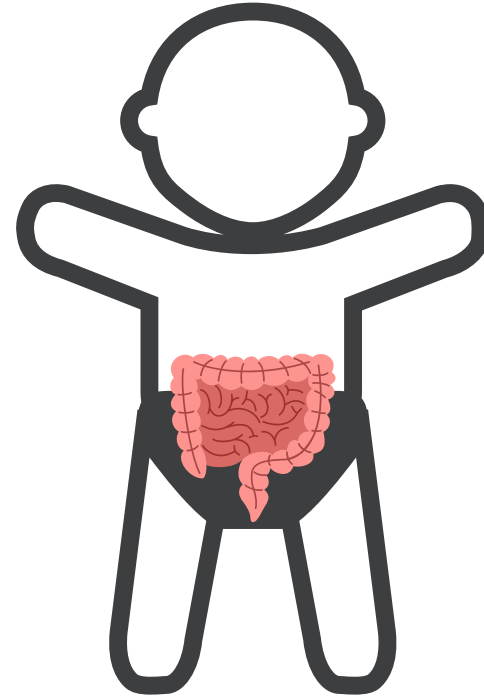
子宮、膣の中

お母さんの
子宮の中



お母さんの持っている細菌が
赤ちゃんが“羊水”を飲み込む
ことにより体の中へ入っていく

ほぼ無菌状態の
生まれたての赤ちゃん

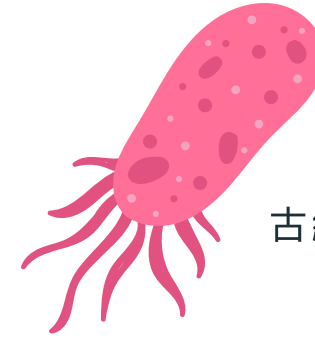
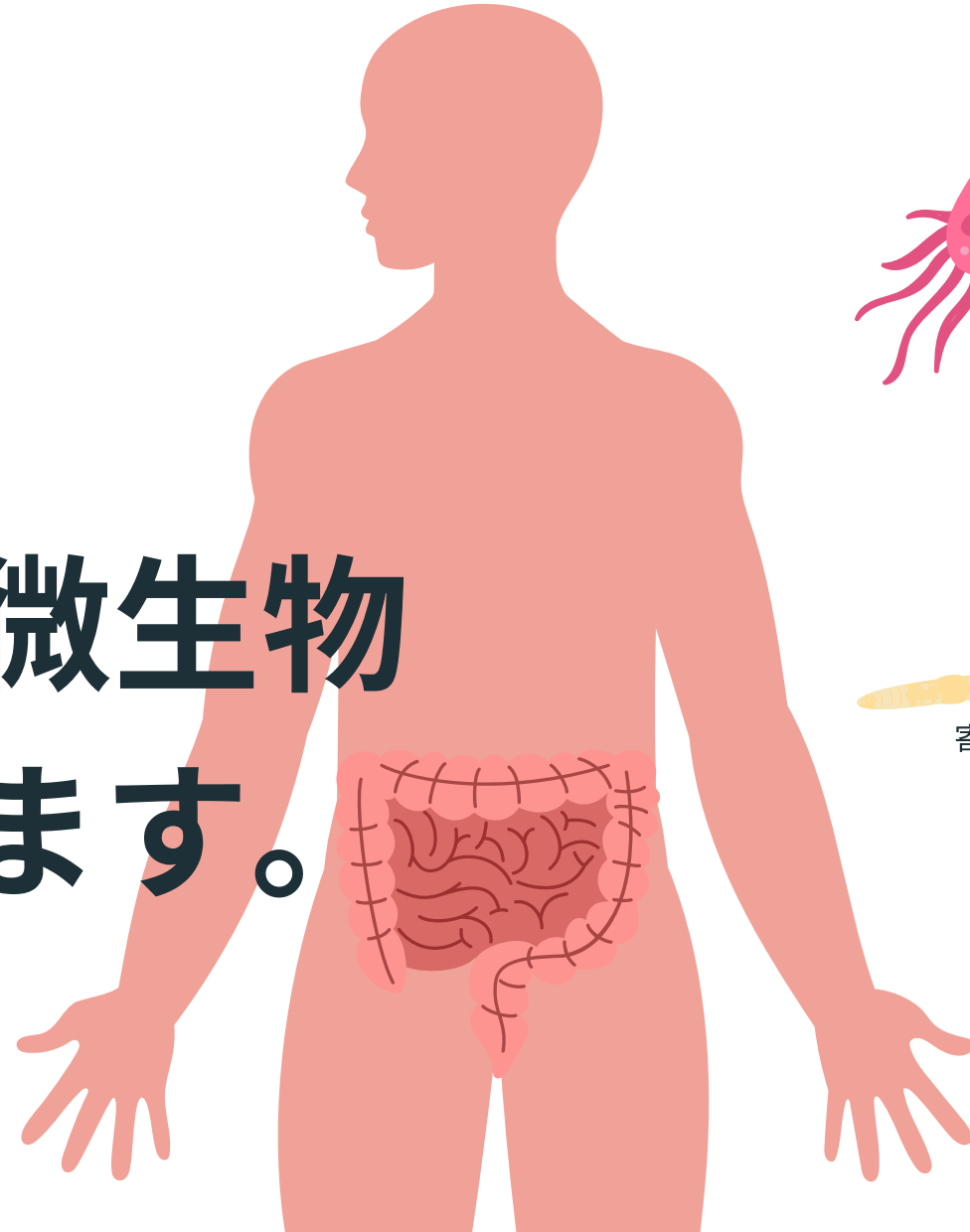


生まれるまで住み着くことはない

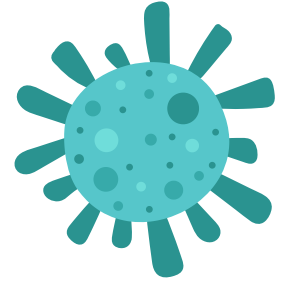
この微生物たちが最も多く住み着いている場所

腸

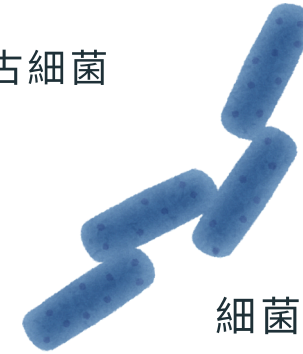
腸に99%の微生物
が住んでいます。



古細菌



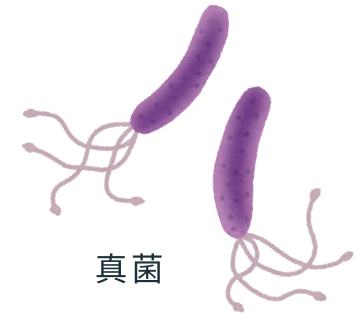
ウイルス



細菌

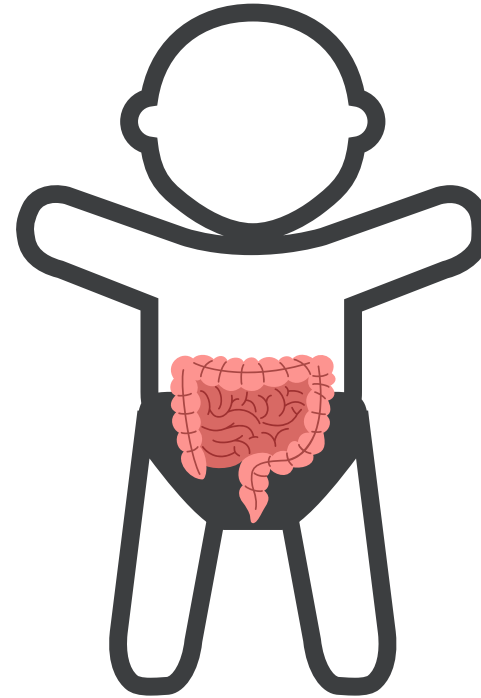


寄生虫



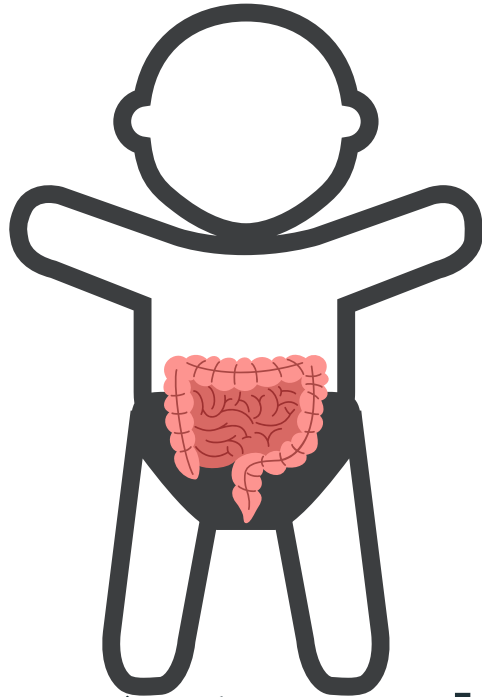
真菌

ほぼ無菌状態の
赤ちゃん

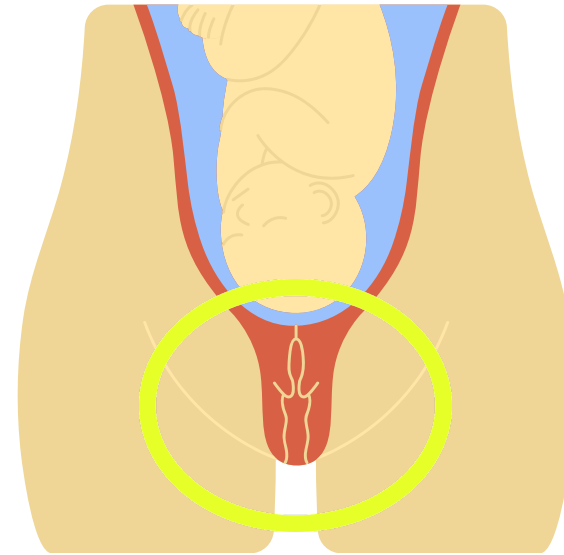


いつ住み着き始める？

ほぼ無菌状態の
赤ちゃん

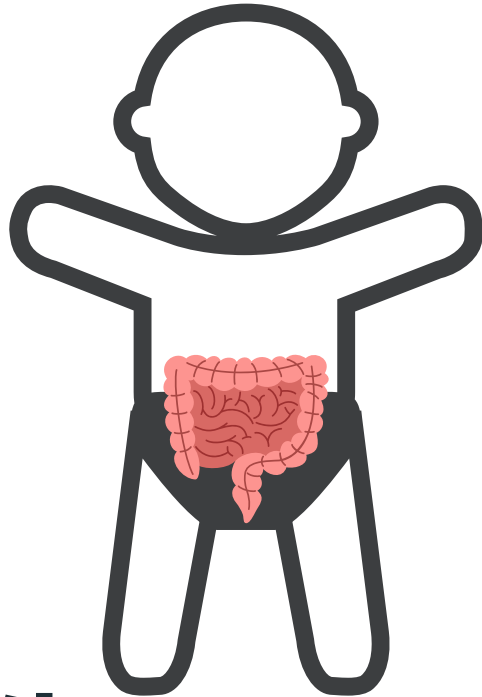


出生時

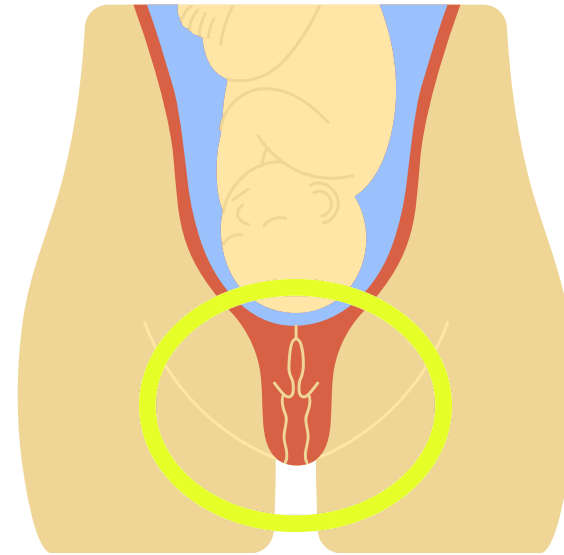


膣を通る時に母親の膣内の細菌、
生まれる直前に腸内の細菌も受け継ぐ

ほぼ無菌状態の
赤ちゃん



出生時



人生で最も多くの細菌たちを得る

唯一のチャンス



▶ CMAJ. 2018 Jul 9;190(27):E814–E815. doi: [10.1503/cmaj.180563](https://doi.org/10.1503/cmaj.180563)

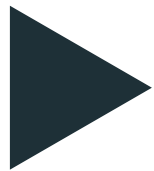
Maternal peanut consumption and risk of peanut allergy in childhood

[Elissa M Abrams](#)^{1,✉}, [Scott H Sicherer](#)¹

▶ [Author information](#) ▶ [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC6041250 PMID: [29986856](#)

妊娠時のピーナッツの摂取と こどものピーナッツアレルギーリスクの関係

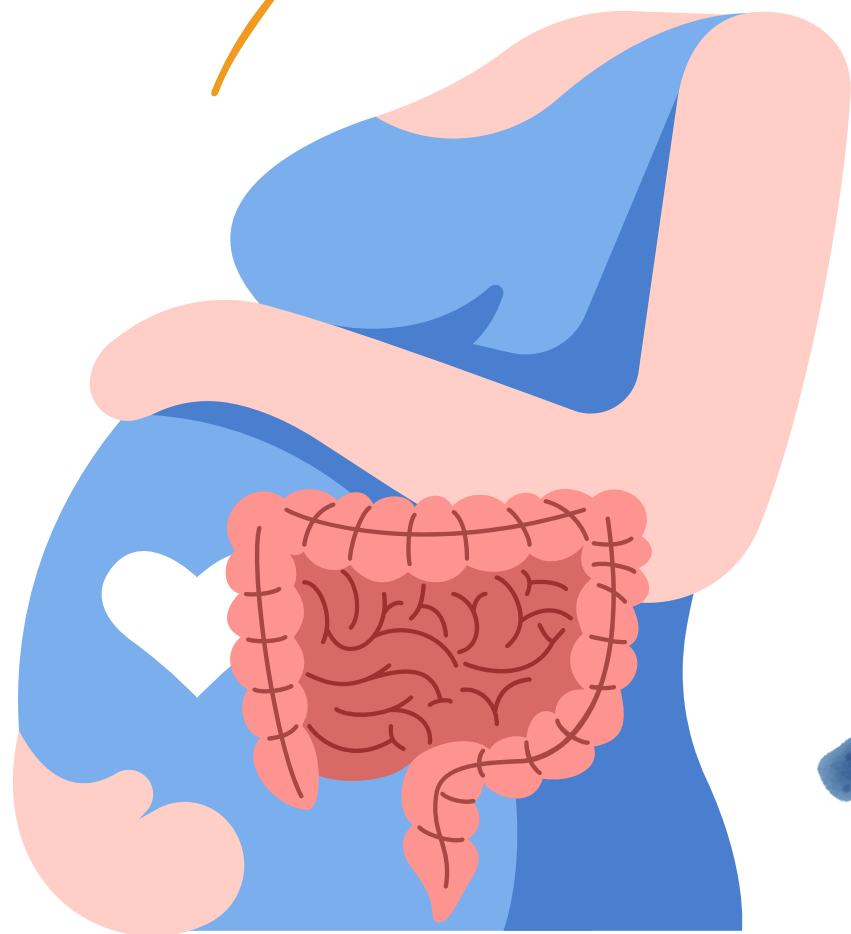
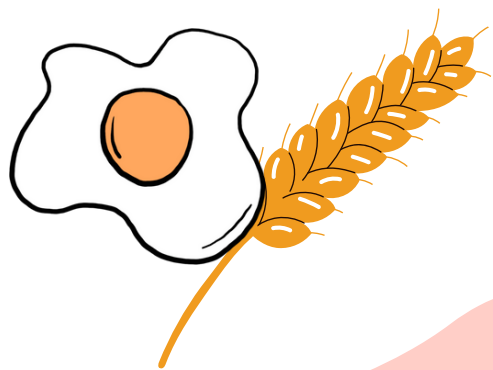


妊娠中にピーナッツを食べると
こどものアレルギー発症のリス
クは

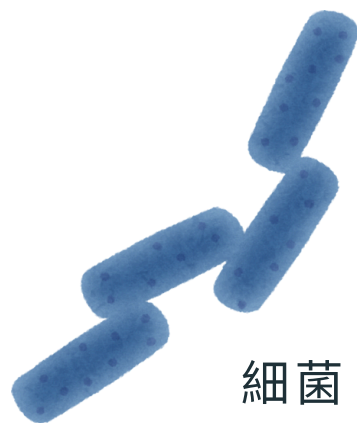


Or





お母さんがこれらの食物を 分解・消化・吸収 できる細菌を持っていたか



細菌



*牛乳に関しては、免疫の誤作動によるためメカニズムが異なりますが、これも母親からの腸内細菌の継承が関わっています。
(免疫調整の成熟)



出産に向けて、私たち自身の
マイクロバイオーームをどう形成するか、
が赤ちゃんの
スタートラインを決めます。

生まれつき身体が強い?

生まれつき身体が弱い?

太ってる、痩せてる

アレルギーがある、ない

積極的、消極的

~~生まれつき? 遺伝子DNA?~~

持って生まれた遺伝子は

1%未満



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK 2



“菌“を正しく理解する

② 私たちの健康を守る細菌たちはどうやって増えていく？

