

# かわら版

第265号



Quality of Life

日本予防医学協会

2021.12発行

## 腸も大掃除?! すっきり「快腸」で新年を!

快食・快眠・快便。  
毎日をイキイキと生活していくためには、必要な要素ですね。便秘があってもついつい内に秘めてしまい困っていたり、たかが便秘だと考えてそのままにしてしまっていたりしませんか?  
便秘はそのままにせず、まずは生活を見直してみよう。そこで今回は、

### 『便秘の予防改善』

に関するお話です。

### ★便秘について考えてみよう★

食べ物を食べると口から胃へ食べ物が移動します。胃から送り出された食べ物は十二指腸、小腸で消化吸収を受けながら大腸へ進んでいきます。大腸では、水分や電解質の吸収が行われ、便ができていきます。便が直腸に流れると反射が起き、その情報が脳に送られて便意を感じ、トイレに行くという仕組みです。  
便秘は、そのルートの中で、腸の動きや働き、腸管の通り道の異常などが起きている可能性があります。その要因には、加齢やホルモンバランス、不規則な生活、偏った食事、運動不足、ストレスなどいろいろなきっかけが考えられます。便秘をある程度ではいけません。病気が隠れている場合や、お薬の影響で起きることもあります。心の不調を招くケースや手術が必要となるケースもあるのです。

腹痛や吐き気、発熱などを伴う、便に血が混ざる等がある場合には、早急に医療機関を受診をしましょう。  
また、生活習慣の改善を試してみても便秘が続く、便秘がつかない場合は、内科や消化器内科、便秘外来などを受診することを勧めます。

市販の下剤を常用することで、便秘を招くこともあります。薬剤師に相談する、用法用量を正しく守って使用していただく。市販薬を使用しても便秘が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

### ★便秘予防・改善の心得★

『生活習慣』『腸内環境』を整えることがポイント。  
特に朝に焦点を置いてみましょう。

●生活リズムを整えることが大切!  
規則正しい生活は自律神経を整え、規則正しい排便リズムにつながるやすくなります。



一日三食、特に朝食は、体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくなります。また、朝食後にトイレに座る習慣をつけることもオススメです。洋式トイレでは、床に足をつけ、上半身を前かがみにすることで、便の出口がまっすぐになり、便が下がりやすくなります。

### ●トイレがまんじりしない

便意を感じた時にトイレに行くことは非常に大切です。我慢することが多いと、便秘が悪化しやすくなります。

### ●適度な活動や運動を取り入れる

適度に体を動かすことで、腸の動きが促されます。また、排便時に使う筋肉の衰えも便秘の要因の一つに。

### ●睡眠・休養・リラクゼーション

緊張感が長く続く、ストレスが大きい場合には、自律神経の乱れから腸の動きや働きが弱まります。湯船に浸かる、ストレッチを行う、アロマを楽しむなどリラクゼーション時間を作りましょう。

また、睡眠や休養の時間はしっかりと確保することも大切です。

### ●水分はしっかりと摂ろう!

便秘の原因の一つには、便が硬くなってしまふことが考えられます。時間やタイミングを決めて水分を小まめに摂りましょう。

特に朝の起床後には、コップ一杯のお水がオススメです。便がやわらかくなり、排便がしやすくなります。

### ●腸内細菌を増やそう!

腸内には細菌がおおよそ100種類、100兆個生息しており、善玉と悪玉、そのどちらでもない中間の菌があるとされています。健康のためには、腸内に善玉菌(ビフィズス菌や乳酸菌など)の割合を増やすことがポイント!

①生きた善玉菌を直接摂取!  
ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物などがオススメです。

ただし、これらの菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことにはないとされています。そのため毎日続けて摂取し、腸に補充していきましょう。

②腸内の善玉菌を増やす作用のある食材を摂取!  
食品成分としてはオリゴ糖や食物繊維で、これらの成分は野菜類・果物類・豆類などに多く含まれています。

オリゴ糖は、大豆・たまねぎ・ほうろぎ・ねぎ・こんにゃく・アスパラガス・バナナなどの食品にも多く含まれています。

### ★健康よもやま話 く秘めたるパワー★

#### 《腸内細菌のパワー》

善玉菌は乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にすることに よって、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にします。

それ以外にも

- ・食中毒菌や病原菌による感染の予防
- ・発がん性をもつ腐敗産物の産生を抑制
- ・腸内でビタミンを産生
- ・免疫機能を高める
- ・血清コレステロールを低下させる効果

などが報告されています。

ちなみに、腸内細菌バランスが良い便のサインは、黄色から黄色がかかった褐色で、においがあっても臭くなく、形状は柔らかいバナナ状です!

#### 《食物繊維のパワー》

食物繊維は小腸で消化・吸収されることなく大腸まで達する成分です。日本人の摂取量は減少傾向にあります。便の量を増やす、腸内細菌を増やすなどの整腸効果以外に

- ・食後の血糖値の急激な上昇を抑制
- ・血中コレステロール値を下げる

などの効果も明らかになっており、いまや第六の栄養素と言われることも。

なお、食物繊維は、豆類や野菜、果物、きのこ類、海藻類に多く含まれています。これらの食材を食べるときには、噛む力・飲み込む力も重要なポイントになるかもしれません。

### ★最後に★

快食・快眠・快便。快便のためには、食事や睡眠も大きく関わっています。また、体を動かすことも大切なポイントでしたね。

食事・睡眠・運動活動が生活リズムを整え、健康的な生活の資本。その生活の一つ一つが快便に導いてくれます。なお、便が毎日でない便秘だ!と思いがちですが、排便の頻度は食事量でも変化しますし、個人差があるものです。不快感がなく、定期的に排便がある場合それは「便秘」ではないかも?!いつもの自分の排便を知り、健康のバロメーターの一つとして、トイレ時間を活用していきましょう。【I】

#### ※労働安全衛生総合研究所(NIOSH)のお告知※

労働安全衛生法改正提案により、国内の化学物質管理が大きく変わります。現在、厚生労働省の職場における化学物質等の管理のあり方検討会において化学物質の管理について検討が重ねられており、次年度以降、管理の方向性が大きく転換する見込みです。

詳細は当会ホームページをご覧ください。  
<https://www.jpni1960.org/2021/11/changeginfo.html>

今回の記事は次の資料を引用・参考にして作成いたしました。

- 厚生労働省「ヘルズネット」(監修)監修:2021年11月15日  
<https://www.chemicalthreat.nhw.go.jp/informatory/food/e-05-003.html>
- 厚生労働省「食品原簿」  
<https://www.chemicalthreat.nhw.go.jp/informatory/food/e-02-010.html>
- 厚生労働省「食品原簿」  
<https://www.chemicalthreat.nhw.go.jp/informatory/dictionary/food/e-016.html>
- 食物繊維の重要性(健康) 清水純  
<https://www.chemicalthreat.nhw.go.jp/informatory/food/e-05-001.html>
- 過敏性腸症候群  
<https://www.chemicalthreat.nhw.go.jp/informatory/dictionary/heart/ik-003.html>



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

