

健康だより (腸のトラブル)

<お腹は快腸ですか>

便秘や下痢は多くの人が経験したことのある日常的な症状ですが、その原因はさまざまです。

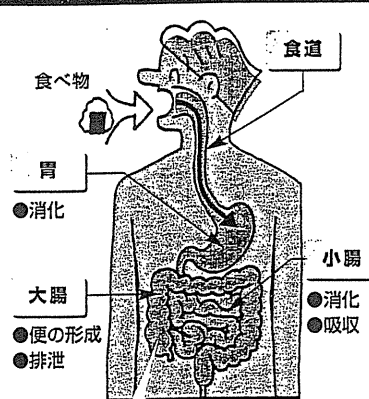
その多くは一過性で、おなかの冷えや食べ過ぎなどによるものですが、中には重大な病気の症状として現れることもあります。

便秘や下痢が慢性的に続くときや、急に激しい下痢が起きたときは、早めに受診して原因の確認が必要です。特に病気が無いのに、便秘や下痢を繰り返す場合、日常生活に問題があることが多いようです。

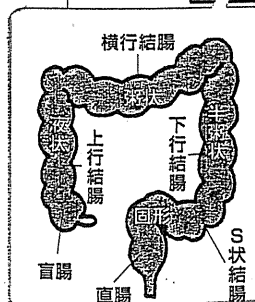
中でも慢性的な便秘は生活習慣と深く関係しています。つい市販薬に頼ってしまいがちですが、便秘の多くは「生活リズムの乱れ」や「偏った食事」「運動不足」「ストレス」などによって起こります。

生活習慣の改善は、便秘に限らず健康を守る上でも大切なことです。出来ることから少しずつ、生活改善をはかりましょう。

●大腸の仕組みと主な働き●



食べ物は、口から入って食道、胃、小腸などを経て、消化・吸収される。大腸では、盲腸からS状結腸までの間に、食べ物の残りがすの水分を吸収しながら、徐々に便を形づくって直腸へと運び、排泄する。



口から肛門までの消化管の長さは約9m
食べ物が便として排泄されるまでの時間は
1日半～3日です。

一般に3～4日以上便通が無い場合、便秘といわれることが多いのですが、自然な排泄の頻度は人によって異なりはっきりとした定義はありません。

排便の頻度よりも「便が硬い」「便が出にくい」「排便時に痛みがある」等の不快感の有無が重要となります。

排便後に「スッキリ感」があれば、特に問題はありません。

<下痢>

下痢の多くは、お腹の冷えや消化不良で起きる一過性のもので安静にしていればやがて治りますが、中には注意が必要な下痢もあります。

- ① 急性の下痢…「食中毒」「ウイルス性胃腸炎」・激しい腹痛を伴うことが多い
- ② 慢性の下痢…「過敏性腸症候群」・下痢が繰り返し起こる

「潰瘍性大腸炎」「大腸がん」等・体重減少や出血がある

* 過敏性腸症候群

検査をしても腸内に特に異常が見つからないのに、便秘や下痢を繰り返す。はっきりした原因はわからず、多くの場合、ストレスが影響していると考えられている。

<腸にやさしい生活>

規則正しい生活で腸のリズムを整える

○早寝早起きをする…夜更かしや、昼夜逆転の生活は自然のリズムが乱れます

○決まった時間に食事をとる…1日3食出来るだけ同じ時間帯にとるようにする

特に朝食を取る時間は大切「胃、大腸反射」は朝食後に強く現れる

○決まった時間にトイレに行く…便意を我慢していると胃・大腸反射が上手く起こらなくなる

朝は余裕をもっておき、トイレにいく習慣をつけましょう

○起床時にコップ1杯の水を飲む…胃腸が刺激され、活発に動くようになる

食物繊維を十分とる

食物繊維は水分を吸収して膨らみ、適度なやわらかさの便をつくり、腸を刺激して動きを活発にします。

適度な運動や腹筋を鍛える

全身の血行がよくなり胃腸の健康を保ちます。腹筋は便を押し出す力を助けます。

ストレスの少ない生活

脳と腸は自律神経によって結ばれています。そのため脳がストレスを感じると自律神経のバランスが崩れ腸に影響が出ます。自分なりのストレス解消法を見つけ心身をリラックスさせましょう

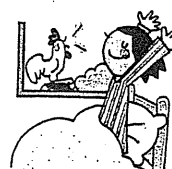
●香辛料・アルコール・脂質を控える



●規則正しい食生活



●早寝早起きをする



●毎朝決まった時間にトイレに行く



●覚えておこう！食物繊維の上手なとり方●

豆・豆製品を積極的にとる

豆や豆製品は食物繊維が豊富で、量をとしやすい。良質なたんぱく質も含まれているため、積極的にとりたい食品。みそや納豆は、発酵食品としても優れている。

和食中心にする

和食を中心にした献立は、豆や野菜類、きのこ類、海藻類など食物繊維の豊富な食品をおかずとして取り入れやすい。

野菜は加熱してとる

野菜は生で食べるよりも、ゆでる、煮る、蒸すなど、加熱すると、かさが減ってたくさんの量をとりやすくなる。

玄米や胚芽米、雑穀がお勧め

精白米ではなく、玄米や胚芽米などにとすると、1食でとる食物繊維の量を大幅に増やすことができる。特に、食物繊維に加えビタミンやミネラルの豊富な雑穀を取り入れるのもお勧め。

果物は1日1回まで

りんごやバナナなどの果物は食物繊維が多いが、糖分も多いので、とりすぎに注意。1日1回まで、量はほどほどに。

●適度な運動●

●ウォーキングなど

適度な運動は、血行や消化・吸収をよくして腸の活動性を高める。運動の種類はウォーキングなど、何でもよい。

●腹筋運動

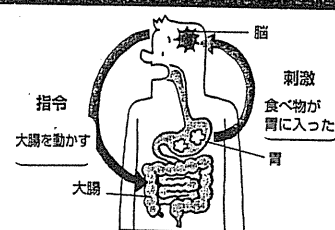
女性やお年寄りに多い弛緩性便秘では、便を外に押し出す力をつけるため、腹筋を鍛える運動も効果的。

●排便を促すマッサージ●



下腹部に手のひらで大きく「の」の字を書くように、時計回りにマッサージをする。こうすると、大腸に刺激を与えて排便を促すことができる。

●胃・大腸反射●



食べ物が胃に入ると、その刺激が脳に伝わる。すると、脳から大腸の活動を促すような指令が送られ、大腸が活動を始める。これを「胃・大腸反射」という。