



しいのみつうしん

第87号 2017年7月

腸活をしよう

腸は栄養を吸収して不要な物を便として排泄するだけではなく、「体に悪いもの」を見分けて異物を排出するなどの働きもあります。

腸内にはおよそ 100 兆～1 千兆の最近に住んで「腸内細菌叢」と呼ばれる集団を作り、ヒトが消化できない成分を分解したり、栄養素を作り出したり、免疫に関わったりしてヒトの健康維持に役立っています。腸を守る事は、健康を守ること。さあ、腸活をこころがけましょう。

下痢にならないようにしよう

夏は、冷たいものの食べ過ぎや冷房での下半身の冷えなどで下痢になり易い季節です。

冷えないよう薄い下着を一枚プラスする等、おなかを温めるようにしてください。

また下痢になると、大事な腸内細菌も大量に出てしまいます。水分とともに発酵食品や整腸剤で腸内細菌を補給してください。

便秘に気を付けよう

排便は順調ですか？年齢とともに食事や水分摂取量の減少・腸の蠕動運動低下などで便秘に悩む人が増える傾向があります。

便秘は、生活習慣を見直すことで改善することも多いです。

あなたの便はどんなふう？

うさぎの便のようにコロコロ？バナナうんち？それとももっとやわらかい？

中高年になると若いころより柔らかい便の方が出しやすいと言われています。

自分の便の状態も把握しておきましょう。

便秘を解消する生活

①水分を摂取する…水分が少ないと便が硬くなり、排便がスムーズにいきません。食事の他に 1～1.5L を目安に、夕方までの時間でこまめに水分を取りましょう。

②食物繊維を摂る…食物繊維は、腸を刺激して蠕動運動を活発にしたり、便の材料になっ

たり、ビフィズス菌の栄養となって腸内環境を良くする効果があります。水溶性（海藻類、野菜類、山芋など）と不溶性（穀類、豆類、野菜類、さつまいもなど）があり、バランスよく摂る必要があります。のりやきな粉にも含まれます。

③発酵食品を摂る…ヨーグルト、納豆、漬物などの発酵食品には、乳酸菌などが含まれており、腸内細菌を助けます。

④大腸の動きを良くする…大腸の蠕動運動は、腹部内部の筋肉（インナーマッスル）で支えられています。筋肉が弱ると、蠕動運動が弱くなり、排便がうまくいきません。

大腿を上げるような運動でインナーマッスルを鍛えることが出来ます。家事の途中や椅子に座ったままでも、大腿を上げるような運動を時々行ってください。

また、「のの字マッサージ」や、おなかを回す運動も効果的です。

⑤朝の排便習慣をつける…朝コップ一杯の水、朝食を食べる、朝の軽い運動、毎朝決まった時間にトイレに座るなどを続けることで、排便習慣が身につきます。

それでもだめなら、薬の助けを借りることもあります。

下剤の種類

機械的下剤 塩類下剤（マグネシウム製剤）…便が水分を含んで柔らかくなることで排便を促します。

刺激性下剤 大腸刺激性下剤（センノシド、ピコスルファートナトリウムなど）…大腸を刺激して蠕動運動を促します

便秘の状態によっては、適切ではない下剤もあります。医師・薬剤師にご相談ください。

こんな時は必ず受診を

急激な便秘

便に血が混じっている

便秘が長く続いている。

もう一つのヒント

和式トイレから洋式トイレになったことで、排便時の姿勢が変わりました。膝の位置が腰とほぼ真横では、直腸は曲がった状態になっています。和式トイレの様に膝の位置が高いと、直腸から肛門までがまっすぐになり、排便が楽になります。洋式トイレの足の下に踏み台を入れて膝を高くすることも排便を促す効果があります。特にご高齢の方はお試しください。