

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。  
体調を崩してしまうことが多い季節の変わり目ですが、お元気にお過ごしでしょうか。  
健康管理にはいつも以上に注意して、気持ちよく春を迎えてください。

便秘は毎日のつらい思  
いばかりではなく、万病  
の元といわれるように、  
さまざまな体調不良を  
引き起こす原因にもな  
るやっかいなものです。  
今月号では、便秘にな  
るがちな生活習慣別の見  
直しを中心にした便秘  
の予防と軽い症状の解  
消に役立つ情報をもと  
に、解消するための解説  
をいたしましたので、ご  
覧ください。

## 便秘を甘く見ない!

便秘になると、いわゆる「おなかの張る」といった状態になります。これは腸の中で悪玉菌が繁殖して腐敗発酵を起こしてガスを発生させるからです。さらに、便秘によってガスの出口がふさがれると、腹痛が起きるようになります。また、腸内に便がたまった状態は食欲不振を招き、十分な栄養摂取を阻害してしまいます。こうしたおなかの状態の悪化以外にも、便秘はニキビをはじめシミやツヤといった肌状態の悪化、頭痛、イライラ、肩こり、痔など、さまざまな不調や病気の原因になって健康で快適な生活を妨げます。悪化させると長期の治療が必要になることもありますから、「たかが便秘」と甘く見ないで、しっかりと予防と解消に努めましょう。特に、60歳前後から高齢になるにつれて便秘になる方が増えはじめるから、「最近、便秘がちかしら?」と思えるようでしたら、食生活などを見直してください。



# 便秘は、軽い症状のうちに対処しましょう!

便秘の原因としては、食物繊維の不足や運動不足などの生活習慣、排便をがまんするなどの不適切な排便方法のほかに、飲んでいるお薬や他の病気の影響、ストレス、また加齢による筋力の衰えなどがあります。このように便秘の原因はさまざまですから、ご自身の便秘の原因を確かめて軽症のうちに対処をし、慢性化させないことが大切です。以下に軽度の便秘について、原因別の対処方法をご紹介しますので参考にしてください。

※慢性的な便秘の方や便秘薬を頻繁に利用されている方は、医師に相談することをおすすめします。

## 基本は腸内環境を整えること

便秘の予防と解消でもっとも大切なことは、健康な腸内環境を維持することで、そのポイントは腸内細菌の状態と腸壁の丈夫さです。腸内細菌については、ガスや有毒物をつくる悪玉菌が少なく、消化吸収を助ける善玉菌が多い状態が良い腸内環境です。



腸壁は皮膚と同じように新しい腸壁に生まれ変わることで丈夫さを保ち、便を送り出すぜん動運動などの腸の機能が正常に働くようになります。

## 便秘に良い食材

肉食が多く野菜などの食物繊維をあまり食べないと、便秘になりやすい腸内環境になってしまいます。食物繊維は水分を吸収して数倍から数十倍に膨張して腸壁を刺激し、腸の運動を活発にして排便を促してくれます。食物繊維は野菜に多く含まれていますが、いも類

や豆類、きのこや海藻にも多く含まれています。主食なら、白米より玄米、パン類、めん類の方が食物繊維を多く含んでいます。食物繊維以外にも腸の働きを整えて快便を促すような食品がありますので、便秘がちの方は積極的に摂るようにしましょう。



### ■ヨーグルト

生きている乳酸菌が腸まで届くタイプのヨーグルトは、腸内で善玉菌を増やして悪玉菌を減らすことで便秘になりにくい腸内環境を整えます。

### ■亜鉛の多い食品

牡蠣や海藻類などに多く含まれている亜鉛は、腸壁を丈夫にすることで正常な排便活動へと促しますから、便秘だけでなく下痢にも有効です。



### ■納豆

納豆に含まれている納豆菌には、善玉菌の増殖を促す働きと悪玉菌がつくる有害物質を吸着して排泄させる働きがあります。

### ■脂分

肉の脂身やサラダオイルなどの油分を極端に避けた食事をしていると、便秘になることがあります。適度な油分は腸の中で潤滑油的に働き、便のすべりを良くします。



## ×朝食抜きや不規則な食生活

朝食をはじめ、三度の食事を決まった時間に摂り、食べたものが胃腸を刺激して便意を促し、排便するという習慣をつくっておくことが便秘の予防と解消につながります。

## ×水分摂取不足の習慣

食事のときの水分摂取が少ないと、腸内の水分が不足して便が硬くなります。せつかく食物繊維を

多く摂っても水分が足りないとい食物繊維が吸水による膨張ができず、排便を促してくれません。便秘ぎみの方は、起きがけに冷たい水や牛乳を飲むと腸が刺激されて腸の活動が活発になり、排便したくなります。



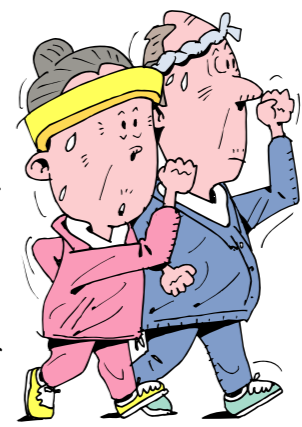
## ×便意をがまんする習慣

便意をがまんしていると、腸内の水分が吸収されて便意がなくなってしまいます。そうしたを日常的に行っていると、便秘になってしまふことがあります。がまん癖のある人は注意してください。



## ×運動が不足しがちな生活

運動は腸の働きを活発にするだけでなく、筋力の低下を防ぎます。特に腹筋が弱いと便秘になりやすいといわれています。男性より女性の方が便秘になりがちことや、高齢になると便秘の方が増えるのは、腹筋の筋力低下が原因のひとつになっているようです。激しい運動をする必要はありませんが、年齢や体力に合わせて、散歩や体操などをするようにしましょう。



## ×ストレスが多い生活

ストレスは腸の活動を調整する自律神経に影響を与え、便を送り出す大腸のぜん動運動を低下させます。規則正しい生活や十分な睡眠などを心がけて、ストレスをためないようにしましょう。



### ■荻原章史

胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。  
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。  
http://www.ogihara-cl.jp

## 生活習慣を改善しても治らない便秘は医師に相談を

便秘とは、便が大腸内に長時間にわたってとどまり、スムーズな排便が行われない状態です。健康な人なら1日に1回程度の排便がありますが、人によっては2~3日に1回の排便という場合もあります。このように個人差がありますので、排便が数日なくても、腹部の膨満感、腹痛、食欲不振などの自覚症状がなければ便秘とはいえません。逆に排便があっても残便感のような自覚がある場合は便秘かもしれません。

### ■便秘の種類

便秘には、小食や食物繊維不足などで腸壁への刺激が少なくなって起きる便秘や排便をがまんして直腸の感受性が弱くなったことによる便秘、ストレスや疲労が原因の便秘など、いくつもの種類があります。

このように便秘にはさまざまな種類がありますから、生活習慣を改善しても治らない場合や便秘薬を用いるときは、ご自分で判断せず必ず医師や薬剤師に相談してください。

### ■便秘の治療

便秘の治療では、排便習慣の是正や運動などの指導、朝食の摂取や水分・食物繊維の摂取などの食事指導、そしてお薬などによる治療があります。便秘は生活習慣が原因である場合が多いので、日ごろから規則正しい生活を心がけて、便秘にならないようにしてください。

食物繊維たっぷりのメニューです。  
カボチャとサツマイモを角切りにして一緒にゆで、やわらかくなったらお湯を捨て、粗くつぶしてハチミツを加えて混ぜ合わせます。  
レーズンを加えてさらに混ぜて器に盛り、温かいうちにお召し上がりください。

健康メニュー  
カボチャと  
サツマイモの  
温サラダ

