

生活習慣にいい流れ
あなたも私も実は「隠れ便秘」かも？

2004 - 1号

私たちは、体内を循環する《消化 代謝 浄化》というサイクルで健康を維持しています。そのサイクルが滞ることなく循環することと、免疫機能が正常に働いて自然治癒力が高まった体になることは、深く関係していると言われています。

消化・代謝・浄化には、腸内の環境が大きく影響しており、その環境を整えることが大切です。しかし、普段の生活では、腸の健康は意外と気づきにくいものです。毎日排便があってもスッキリしない、便がカチカチに硬いという場合は、長時間腸内に便を溜めている「隠れ便秘」というケースもあります。

このニュースレターでは、腸の状態を知らせてくれる便通と腸内環境の変化に着目し、「腸内環境」を整えることの大切さをご紹介します。

- 目次 -

- 1. 便通は腸の状態を知らせるサイン
 - (1) ウンチができるまで …… P 2
 - (2) 便秘は百害あって一利なし …… P 3
- 2. 腸内環境の変化 …… P 3
- 3. 日頃から「出せる体」づくり …… P 4

サンスター株式会社 広報室

〒569-1195 大阪府高槻市朝日町 3-1 TEL(072)682-6212 FAX(072)682-7917 URL <http://www.sunstar.com/>

1. 便秘は腸の状態を知らせるサイン

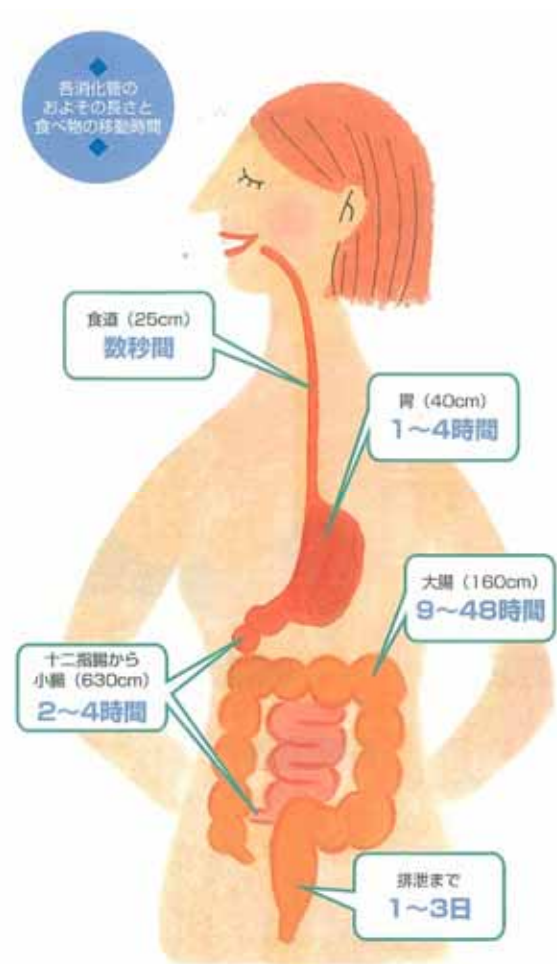
(1) ウンチができるまで

毎日の規則正しい排便は、健康のあかし。便秘になると、気分まで憂うつになってしまいます。「元気なウンチ」は、どうやってできるのか、その過程をたどってみましょう。

食べ物が体内を移動するのに必要な時間は、およそ1~3日とされています。しかし、これはあくまでも目安。消化能力には個人差があり、食品の種類や量によっても、各消化管を食べ物移動する時間は異なります。食べ物が大腸で必要以上に長く停滞している状態を便秘と呼びます。

小腸の表面には無数に目に見えない程の小さなヒダや突起があり、これをすべて広げていくと、200平方メートルのテニスコートほどの広さになるそうです。これは、消化・吸収を十分に行うため、わたしたちが口から取り入れた栄養分と水分のほとんどがこの小腸で吸収されます。

小腸でドロドロの液状になった食べ物は、次に大腸（盲腸、結腸、直腸の3部から成っている）へと送られます。その間しだいに水分を失って固形状に変わり、最後は直腸に運ばれ排せつされます。この一連の流れの中でも、大腸のぜん動運動の弱い盲腸、S状結腸、直腸には便が溜まりやすくなります。



(2)便秘は百害あって一利なし

便秘になると、腸内の悪玉菌が増加し、逆にビフィズス菌などの善玉菌が減少します。すると、腸内の腐敗が進み、アンモニアやインドール、スカトールなど身体に有害な物質が作られます。

便秘が長びく場合、これらの有害物質が腸から体内へと吸収されて全身を駆けめぐり、頭痛や肌荒れをはじめとするさまざまな症状の引き金となるのです。同時に、ビフィズス菌などの善玉菌が減少することにより、病気に対する抵抗力も弱くなってしまいます。

腹痛、頭痛、不眠、ニキビ、そしてときにはガンの原因にも。便秘によって引き起こされる病気はたくさんあります。便秘が万病のもとといわれるゆえんです。



2.腸内環境の変化 ~腸年齢~

大腸には100種類以上の細菌がすんでいます。ビフィズス菌などの善玉菌もいれば、ウェルシュ菌を代表とする悪玉菌もいます。赤ちゃんのころはビフィズス菌が9割以上を占めているのですが、年齢を重ねるごとに悪玉菌の比率が高まり、「腸年齢」も老化します。

また、消化能力以上に食べ過ぎることで腸に負担がかかったり、加齢や運動不足による腹筋力の衰えなどにより、食物が腸内に長い間溜まることとなります。その結果、悪玉菌が増え、有害物質が増え大腸ガンの原因にもなります。

3. 日頃から「出せる体」づくり ~生活習慣にいい流れ~

食べたらずせつすることは、当然のことですが、変則的な食生活、ストレス、加齢や運動不足による腹筋の衰えなどが原因で、排せつリズムがみだれることはしばしば起こりがちです。

「そこそこ出るけど便の色が真っ黒だ」という人は、腸内の環境が悪玉菌優勢な証拠です。「毎日出ているから大丈夫」と思っている人も要注意。実は、腸内の便の滞留時間が長く、「隠れ便秘」のケースがあります。何日もたまった便は、水分が吸収され過ぎてカチカチの状態になります。

「隠れ便秘」にならないためにも、日頃の食事では、便のカサを増やす食物繊維や、腸内環境を良くするオリゴ糖や乳酸菌などを意識した食事をお勧めします。

また、朝飲む一杯の水は、腸を適度に刺激し、便が出やすくなるということもあります。マグネシウムやカルシウムが含まれるミネラルウォーターを摂るのもいいかもしれません。

さらに、イキイキした毎日を送るためにも、食事からだけでなく「出せる体」づくりのために、腹筋を鍛えるなど毎日続けられるエクササイズを試すのもいいでしょう。

〈腸にいい食事〉

食物繊維

便のカサを増して、便を出やすくする。食物繊維を強化した食品は、食べ過ぎるとお腹が張る人もいる。ふだんの食事では、野菜や玄米などから補うのが望ましい。

オリゴ糖

ほとんど消化されずに大腸に届き、ビフィズス菌のエサとなる。

乳酸菌(ビフィズス菌)

腸内の善玉菌を増やして、腸内環境を整える。効率的にビフィズス菌を摂りたい方用に、生きたビフィズス菌を摂れるサプリメントもある。

ミネラルウォーター

寝起きに飲むと適度に腸を刺激する。また、ミネラル成分であるマグネシウムやカルシウムも摂れる。マグネシウムは腸の中に水分を引き寄せる作用があるので、自然な便通が期待できる。

「腸内環境」は、体内環境に対して大きな影響を与えています。「腸内環境」を整えるために、食物繊維を多く含んだ食品を摂取し、脂肪やタンパク質の摂りすぎに注意し、毎日適度な運動を続けることが大切です。

普段の生活では、意外と気づきにくいのが腸の健康です。腸が不健康になると、いろいろな不調を導きます。そんな不調を事前に防ぐために、日頃から便通に注目してみると腸の状態を知らせてくれるサインがあります。そのサインを見逃さずに、腸の健康をチェックしましょう。「腸内環境」を整えることは、体内環境を整える第一歩です。

サンスターでは、人間の生理機能としての＜自然治癒力＞を高めることを健康の基本とし、＜自然治癒力＞を高めるためには、体内環境を整えることが重要だと考えています。

このニュースレターに関するお問い合わせ先

サンスター株式会社 広報室

本社	〒569 - 1195 大阪府高槻市朝日町3 - 1 TEL072 - 682 - 6212 FAX072 - 682 - 7917
東京	〒105 - 0014 東京都港区芝3 - 8 - 2 - 21F TEL03 - 5441 - 1424 FAX03 - 5441 - 8778