



便秘とその対策

2016.9.26

便秘の人が増えている

近年、欧米食の一般化によって日本では便秘になる人が増加傾向にあります。2013年の厚生労働省の調査で、便秘の人は480万人とされ、特に70歳以上の高齢の女性に多いことが分かっています。男性の便秘も増えており、同時に下剤依存症でもあるようです。

便秘には明確な定義はありませんが、排便が週に1回程度で、下剤を使わなければ排便できない状態の人が便秘症とされます。また、排便は毎日あるがお腹が張る・便が出てもスッキリしない、また1日おき程度で排便はあるがガスが出ない、お腹が張って痛い・苦しいなど、腸内フローラ環境の悪化による腸の不調を訴える人が急激に増えています。このような人は停滞腸と呼ばれ、便秘症ではないが排便力が弱っています。大腸内にガスが溜まり、ガスが胃を圧迫して働きが悪くなると、腸の蠕動運動の低下や逆流性食道炎につながります。

排便とは便を介して老廃物を排出することです。食物に含まれる栄養素は吸収され、有害成分や体内に生じた毒素は老廃物となって大腸に運ばれます。この老廃物が大腸内に長時間とどまると大腸ガンの原因になります。老廃物の蓄積は血液の悪化や代謝の障害を起し、腹部の膨満感や腹痛の原因となり、むくみ・冷え性・肌荒れ・ニキビ・体臭などの症状を起します。

腸内フローラと蠕動運動

便秘は腸内環境が悪化している証拠で、腸が正常に働いていないことを示します。腸内にはウェルシュ菌などの悪玉菌が増え、免疫力が低下して老廃物を排出できません。腸内細菌は食事から栄養素を摂取し発酵を促進し、さまざまな代謝物を産生します。これがガス（おなら）で悪臭成分の素となります。食物繊維は腸内細菌の栄養で短鎖脂肪酸を生成し、悪玉菌の増殖を防止してガスの発生を抑制します。

腸の周りには1億個以上の神経細胞が集合し、脳や脊髄からの指令を受けずに独自に蠕動運動を起こします。腸の蠕動運動は食物の消化吸収の役割を持ち、便意を起し、食物の分解、酵素やホルモン分泌を促します。また、腸は他の臓器に直接指令を出すことから、第2の脳とも呼ばれます。腸の蠕動運動は腸管内に内容物が通ると、その近くの神経細胞が感知し、腸管を動かす指令を筋肉に伝え腸管の収縮と弛緩の動きで内容物が移動します。

家では排便できるのに会社や出張先では緊張して排便できない人がいます。これは自律神経の副交感神経が抑制的に働くためです。自律神経は心臓の鼓動や体温調節のように自分の意思とは無関係に働く神経のことで、カラダを活動の方向に導く交感神経と、安静の方向に導く副交感神経があります。リラックスすると副交感神経が優位に働いて、腸の蠕動運動が活発になり、排便を促します。それに対して緊張して交感神経が優位になると、蠕動運動は鈍くなり排便が抑制されます。

ストレスや生活習慣の乱れで交感神経と副交感神経のバランスが乱れ、交感神経が優位になると便秘になります。ストレスが過剰になると精神的な不調がそのまま腸の不調になり、便が溜まり、お腹が張って、腹痛となります。神経細胞の数は脳の次に腸が多いそうです。

便秘を予防する

便秘を予防する方法の一つは、朝食をしっかり摂ることです。朝、食物繊維や水分補給をすることで腸の蠕動運動が活発になります。食物繊維は不溶性と水溶性を2対1の割合で摂取できます。イタリアでは子供の便秘予防としてスプーン1杯のオリーブオイルを飲ませます。オリーブオイルの中のオレイン酸が効果的なのです。日本では植物性乳酸菌を多く含む味噌・醤油・漬物やマグネシウムを多く含むニガリ成分などが有効とされています。マグネシウムはストレスで消費しやすいのでたっぷり摂取しましょう。

なお、トイレでの便意にはロダンの考える人のポーズが有効で、蠕動運動を促進するそうなので便秘の人は試してみてください。

「考える人」のポーズ

なるほど。
これが便が出やすい
姿勢なのか…

