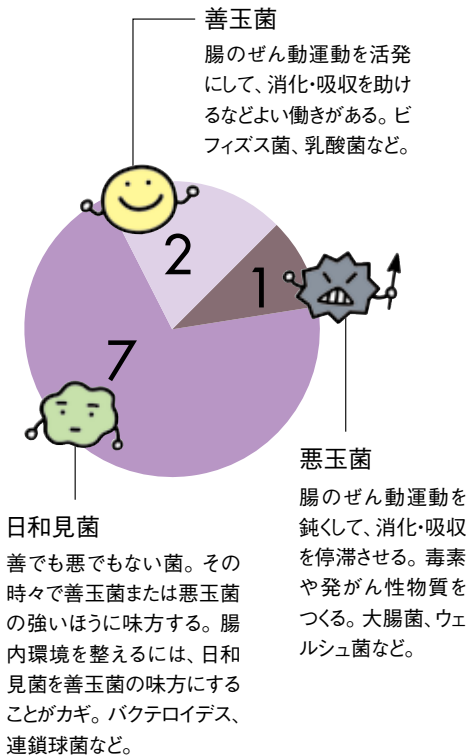


Q1 腸内環境は健康にどう関係しているの？

腸内細菌のベストバランス



A 便秘になると悪玉菌優位になり、体の不調にもつながります

腸は食べ物の栄養分を吸収する小腸と、水分を吸収して便をつくる大腸に分かれ、胃で消化された食べ物は腸管が収縮するぜん動運動によって、小腸から大腸へと運ばれます。この働き

が順調だと多くの栄養分を含んだ血液が全身を巡り、細胞を元気にします。しかし、様々な原因でぜん動運動が停滞し便秘になると、腸内に溜まった老廃物の毒素が血液を介して全身を循環。疲労や肌荒れなどの不調につながります。

腸の働きの良し悪しを決め

るカギは腸内細菌のバランスにあります。人間の腸内には1000種類以上、600兆個から1000兆個になるともいわれる腸内細菌が生息。大きく善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種に分類され、理想的なバランスは善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7の割合とされます。このバランスが崩れ、悪玉菌が優位になると、腸の働きが低下します。腸内細菌は偏った食事やストレスなどによって変化するので、生活が不規則になりがちな現代人は、腸内環境が悪くなりやすいといえるでしょう。

いつまでも健康を保つためには善玉菌を優位にし、腸の働きを活性化させることが大切なのです。

毎日コツコツ腸ケア 腸内環境を整えて便秘知らず

腸内環境は一日にして整わず。
腸が喜ぶ食事を
毎日心がけることが大切です。



野澤真木子先生
医療法人社団桃仁日本橋レディースクリニック院長

のぞわ・まきこ 杏林大学医学部卒業後、同大学医学部付属病院第一外科入局。松島病院大腸肛門病センター、松島ランドマーククリニック院長などを経て、現職。医学博士。日本大腸肛門病学会指導医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本外科学会専門医など。クリニックには食物繊維の豊富なメニューを提供する「フローラカフェ by NLC」を併設。

Q3 便秘薬のみ方で注意することは？

A 用法・用量を守って正しくのみましょう

市販薬には主に、大腸を刺激してぜん動運動を促すタイプと、便の水分や量を増やして便を軟らかくするタイプの2つがあります。便秘の患者さんの中にはスッキリ感を味わうために、用法・用量を超えて過剰に使用し、下痢をしてしまう人がいます。しかし、こうした便はよい腸内細菌も一緒に排出してしまうので、腸内環境を良好にするのには逆効果になることもあります。

便秘改善の基本は食事と運動。薬は本来の排便リズムを取り戻すきっかけに使用し、常用するのは避けましょう。薬の効き目には個人差があるので、市

便秘改善に有効な運動

スムーズな排便を促すために軽い運動も心がけましょう。特にデスクワークなど同じ姿勢で過ごすことが多い人は、腸の動きも滞りがち。いすに座ったまま腰を左右にひねるだけでも、腸への刺激になり、便秘改善に役立ちます。休憩も兼ね、こまめに取り組むとよいですね。その他、ウォーキングもおすすです。ストレスによってぜん動運動が乱れることもあるので、腸に刺激を与えるだけでなく、ストレス発散にも有効です。

▼ウォーキング



▼ひねる



Q2 腸内環境を整えるには？

A 何をおいても食事に気を付けることが大切です

腸内環境を整えるために積極的に摂っていただきたいのが発酵食品と食物繊維。ヨーグルト、キムチ、みそ、納豆、漬物などの発酵食品には、乳酸菌などの善玉菌が多く含まれているため、これらを食べて腸内の善玉菌を増やしましょう。

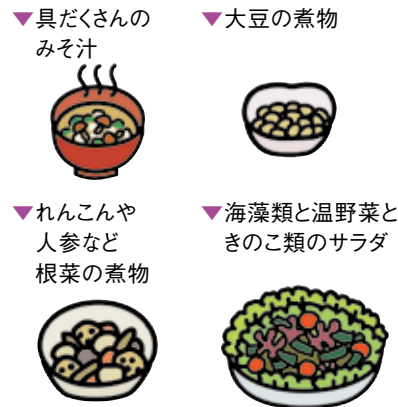
また、善玉菌が喜ぶような食

腸内環境を整える主な発酵食品



材を多く摂ることも大切。海藻類、根菜類の野菜、穀物、果物、きのこ類、大豆などの食物繊維は善玉菌の大好物です。食物繊維は便のかさを増やしてぜん動運動を促す他、便を軟らかくして排便を促すので、腸内をキレイにするのにも効果的です。みそ汁に野菜やきのこ類などの具材をたっぷり入れていただくのもおすすめです。

食物繊維を含むメニューの例



自分に合ったヨーグルトを選ぼう

実は腸内細菌の種類は人それぞれ違います。ですから、例えばヨーグルトを選ぶ時は、自分に合った菌のヨーグルトを選ぶとより効果的です。店頭には乳酸菌やビフィズス菌を含む様々な商品がありますが、1週間ほど食べてみて、排便がスムーズでおならや便がくさくないといった状態であれば、相性がよいといえます。また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は胃酸に弱いので、食後にいただくのがおすすめです。

善玉菌の好物の食材がたくさんあると、善玉菌と悪玉菌のどちらを応援しようか様子を見ていた日和見菌が善玉菌の味方になり、腸内環境が整いやすくなります。

販薬を選ぶ際は、薬局やドラッグストアで相談し、用法・用量を必ず守ってください。またダイエットティーなどとうたわれているお茶は体に優し

いイメージがありますが、下剤と同じ作用がある物も。下痢や腹痛を伴う場合は、腸に負担がかかるので、のむのを控えましょう。