

おしえてドクター

腸を健康に保つには？ マーキュリーアカデミー校長・佐野正行医師に聞く

毎日新聞 2016年10月26日 東京朝刊



便秘防止には日常の生活改善が大事と話す
佐野正行医師

<Doctor's View>

便秘に悩む女性は多い。たかが便秘と軽く見
てはいけない。放置すれば、肌が荒れたり、太
りやすくなったり、はては腸内環境が悪化し
て、生理不順が起きたり、免疫力が低下した
り、アレルギーなどの病気にもつながったりす
る。腸を健康に保つためには何に気をつけば
よいのだろう。予防医学に詳しいマーキュリー
アカデミー校長の佐野正行医師（東京のメディ
カルアンドナレッジカンパニー代表）に聞い
た。

和食中心の食事が大切 「ラクチュロ ース」摂取も有効

佐野医師のもとにやってくる女性の多くは便
秘など腸に問題をかかえている。便秘は、便が
腸に長くとどまり、腹部に張りや違和感があ
り、スムーズに便が出ない症状をいう。毎日、
排便があっても便が硬く、出すのに苦労した

り、不快感が残ったりするような状態はれっきとした便秘だ。食べたものが24時間以内で無理なく排出されれば、正常な排便といえる。

ではなぜ、便秘が起きるのか。佐野さんはさまざまな要因を挙げる。

- (1) 夜寝る前にお菓子を食べたり、食事をしたりする
- (2) 暴飲暴食する
- (3) 野菜をあまり食べない
- (4) 食物繊維の豊富な食べ物をあまり食べない
- (5) よくかまないで食べる
- (6) 肉類を食べ過ぎる
- (7) 酵素の豊富な発酵食品の摂取が少ない
- (8) 運動不足
- (9) 熟睡しない
- (10) 便秘薬に頼り過ぎる
- (11) 抗生物質を安易に使い過ぎる

こうした要因を見ると日常生活がいかに重要かが分かる。たいていの人は便秘防止に食物繊維の摂取が重要だということを知ってはいるが、実際の食生活では日本人の野菜摂取量は米国人よりも少ない。

日本人の食物繊維の摂取量は1960年代までは1日あたり20グラム以上だったが、最近では約13～14グラムと半分程度に落ちている。市販のパック入りジュースを飲んでも、食物繊維は取れない。ジュースをつくる段階で繊維分はほぼ除去されているからだ。そこで佐野さんは次のように強調する。

「野菜や果物は丸ごと食べるのが一番よい。野菜を食べる場合でも、季節はずれの野菜、たとえば夏が旬のトマトやキュウリを冬にも食べるのは自然の摂理から言ってもよくない。私たちは食べ物から、命と栄養素をいただいている。地産地消を考えて野菜を選びたい」

■便秘薬は問題

便秘薬に頼り過ぎるのもよくない。便秘薬には腸の粘膜を刺激して腸のぜん動運動を高めたり、便の水分を増やしたりするものがある。生薬の大黄（だいおう）を使った便秘薬もよく使用されるが、生薬だからといって安心してはいけない。佐野さんによると、通常、腸の内壁はきれいなピンクだが、大黄の便秘薬を使い過ぎた患者の腸は薬のせいで黒っぽくなっているという。運動をしないと筋肉が衰えていくように、便秘薬に頼っていると腸はますます怠け者になっていく。

便秘解消は薬ではなく、和食系を中心とした食事改善することを基本としたい。

■オリゴ糖活用も

便秘が長く続くと、肌荒れ、口臭、生理不順、アトピー性皮膚炎などのアレルギー、免疫力の低下、激しい痛みを伴う腸閉塞（へいそく）、肛門の出血もある裂肛（切れ痔（じ））などさまざまな体調不良や病気につながる。

こうした病気を防ぐには、和食を中心に穀類や豆類、野菜などをしっかりと摂取することが基本になるが、腸内細菌の健全なバランスをつくるミルク由来のオリゴ糖「ラクチュロース」などを活用するのも一つの方法だ。ラクチュロースは牛乳に含まれる乳糖を原料につくられたもので、ビフィズス菌など腸内の善玉細菌のえさとなり、善玉細菌を増やす。科学的なデータを基に国の許可を得た特定保健用食品（トクホ）になっているだけに安心して摂取できる。

腸内細菌のバランスを整えるビフィズス菌などの善玉菌は、「プロバイオティクス」と呼ばれる。ビフィズス菌などのえさとなる食物成分は「プレバイオティクス」（プレは「前」の意味）といわれ、ラクチュロースもこの一種だ。佐野さんは「ラクチュロースなどを含む食品のほか、発酵食品も欠かさずに食べたい」と話す。

■運動・快眠も必要

食生活のパターンとしては、夜の食事から翌朝の食事までの時間が長い方がよい。腸がゆっくりと休むことができるからだ。夕食は午後6～8時に済ませるのが理想だが、やむを得ず夜食を取る場合でも、寝る前の大食いは絶対に禁物だ。眠ったあとでも腸内で消化活動が続き、腸が休めないからだ。

食生活だけでなく、軽いジョギングやウォーキングなど運動も必要だ。歩く場合は1日あたり最低でも5000歩、望ましいのは1万歩以上だ。精神的なストレスも強敵だ。ストレスは快適な睡眠の妨げにもなる。腸と脳の働きは連動している。腸をゆっくりと休ませるのにも快眠が大切だ。

佐野さんは、もともとは外科医として大学病院などで消化器がんの手術をしていた。患者の腸を見るうちに、病気になってからでは治療は難しく、病気になる前の予防医学の大切さを認識した。

いまは自然治癒力を引き出すのが治療の基本と考え、患者の個々の心身に合わせたアプローチを試みている。便秘と病気について「便秘になる背景をよく考えて生活すれば、他の病気の予防にもなる」と述べ、生活習慣の見直しが大切だと強調した。【小島正美】

便秘の主な要因

- (1) 夜寝る前にお菓子を食べたり、食事をしたりする
- (2) 暴飲暴食する
- (3) 野菜をあまり食べない
- (4) 食物繊維の豊富な食べ物をあまり食べない
- (5) よくかまないで食べる
- (6) 肉類を食べ過ぎる
- (7) 酵素の豊富な発酵食品の摂取が少ない
- (8) 運動不足
- (9) 熟睡しない
- (10) 便秘薬に頼り過ぎる
- (11) 抗生物質を安易に使い過ぎる

毎日新聞のニュースサイトに掲載の記事・写真・図表など無断転載を禁止します。著作権は毎日新聞社またはその情報提供者に属します。
Copyright THE MAINICHI NEWSPAPERS. All rights reserved.