

便秘はさまざまな病気の治療を妨害する

正常な排便とは、食べたものが24時間以内に無理なく排出されている状態です。クリニックにみえる女性のほとんどが腸に問題（便秘）を抱えています。無自覚な人が多いことに驚きます。真夏の太陽のもとに放置された肉を想像してみてください。それが便秘の人の腸内の様子。37℃以上の体温で24時間以上温められた腐敗物があれば、腸内環境が悪くなるのが当然だとわかるでしょう。

初診のカウンセリングでは、便秘の状態を患者さんに必ず尋ねますが、これは便秘によって起こる「免疫や体内の吸収力の低下、代謝の悪化」が、治療の妨げになるためです。

善玉菌を増やす現実的な方法は、オリゴ糖摂取

健康的な腸の中にある細菌の割合は善玉菌2：日和見菌7：悪玉菌1。理想的な割合にするために、善玉菌を増やすという方法もありますが、実は摂取した菌を腸内にとどめるのは困難です。オリゴ糖などプレバイオティクス効果のあるもの（腸内環境を整えるもの）を摂取して、すでに腸内に存在する善玉菌を増やす方が現実的です。腸内細菌の割合は簡単に変わるので、毎日の継続摂取が大切。手間をかけずに摂れる食品を選びたいものです。甘味料としても身近になってきたオリゴ糖は、熱や酸に強いので腸に届きやすく、血糖値や中性脂肪を上げにくいというメリットがあり、おすすめです。

佐野正行先生

（株式会社メディカル アンド ナレッジカンパニー
代表・医師・産業医）

名古屋大学医学部卒業後、豊橋市民病院、国立がん研究センター中央病院、名古屋大学医学部附属病院などに勤務。究極の生活習慣病である「がん」と取り組み、消化器外科医として3000人以上の手術に携わる。現在は、病気になる前から心身のメンテナンスを行い、体調不良や病気になった際にはその人に一番適したアドバイスを提供する個人専門の担当医師として活躍中。NPO法人予防医学・代替医療振興協会学術理事、日本産業医協会会長。



知らなかった！『女性と便秘の深い関係』

●子宮や骨盤が便秘に関係している！？

女性の多くが悩んでいる便秘。厚生労働省の調査で、20代女性の41%、70代女性に至っては98%が便秘であるという結果が出ています。男性よりも女性の方が便秘になりやすい理由は、その体の仕組みにあるのです。

- ・ 子宮によって、下部腸管が圧迫される
- ・ 出産するために骨盤が開きやすく、腸そのものが下垂しやすい（たれさがった腸は曲がり強く、便が通過しにくい）
- ・ 筋力（腹筋）不足による便の押し出しや腸の運動が弱い
- ・ 月経前になると女性ホルモンの影響によって、大腸で水分が吸収されやすくなる（便の水分が少なくなる）

●特に女性には大きい「便秘のダメージ」

体の仕組みの違いで、男性よりも便秘になりやすい女性ですが、皮肉にも、便秘によって受けるダメージもまた女性の方が大きいという事実があります。便が溜まって膨らんだ腸が、子宮や静脈を圧迫することで、子宮筋腫や月経困難といった女性特有の症状を引き起こすのです。また、女性に多い低体温や貧血なども、同じ理由から起こりやすくなります。

便が3日以上出ていない、排便した後にも腸に便が残っているような感じがあるという状態があれば、それは便秘です。女性はもともと便秘になりやすい体であること、便秘によるダメージも大きいということを中心に、食事や運動、規則性のある暮らしなど、便秘にならないための生活を習慣づけていきましょう。

