

大腸の汚れを防ぐ

松島病院大腸肛門病センター副院長

野沢 博

正月は、飲食の機会が多いうえ身体を動かす機会が少ない。
さらに寒さで大腸の動き自体が悪くなり、老廃物が残りやすくなる。

大腸が汚れ、傷つきやすくなり、ポリ - ブやガンの芽がしやすい。

消化器のしくみ

食べ物が口から入り、食道を通過して胃の中である程度消化され、お粥状になったものが小腸に入る。小腸で食べた物の大部分が消化・吸収され、要らなくなったものが大腸に送り出され、そこで腸内細菌により分解され、水分が吸収されてお通じになって出ていく。

この時期寒くなると胃腸の働きが悪くなり、どうしても便秘傾向になり、大腸が黒っぽくなり、ポリ - ブがしやすい。

大腸が汚れている証 * 肌が荒れる * カゼを引きやすい * お腹がはる
 * 下腹が出る * お腹が冷たい * 排便がづらい

一つでもあると大腸憩室症（ポックット）、大腸ポリ - ブ、大腸ガンを招きやすくなる。

* 女性の 2004 年死亡者数は、大腸ガンが 1 位になった。

男性の場合は違うけれど、女性の場合は便秘とか食生活の欧米化が大きな原因と思われる。

冬になると女性の外来便秘患者数が多い。寒くなると水分が取りにくくなり、どうしても便秘傾向になる。

寒さで弱った大腸を元気にする 3 つのポイント

- (1) 腸内の便をやわらかくする
- (2) 大腸の動きを良くする
- (3) 腸内の善玉菌を増やす

1 腸内の便を柔らかくする

- ・ 便が固いと憩室がしやすい。
- ・ 力むと憩室がしやすい。（内圧が上がってしやすい）
- ・ 憩室で炎症をおこし、破裂することもある。

注目情報：カルシウムを多く摂取している人は便が硬くならず、大腸内に憩室やポリ
- プがてきにくいことがわかった。 (2004年米・国立ガン研究所)

カルシウム摂取とポリープ発生率の関係

ラットの実験で、「カルシウムなし」の場合のポリープ発生率 100%とすると、
「カルシウムあり」では発生率 25%減少の 75%となった。

ガンにもなりにくいので、カルシウムはどんどん摂取した方が良い。

食べたものに、油かすもふくまれている。この脂を消化するために胆汁が出る。胆汁の
中の胆汁酸というのはかなり刺激性が強く、大腸の粘膜にダメージを与える。

ところが、カルシウムがあると、胆汁酸がカルシウムと結合して水に溶けない不溶性の
物質になり、通じになって便が出やすくする。ホットミルクを摂ると良い。

大体日本人だとカルシウムは 1 日 600—700mg の摂取量で良いとされているが、これ
を 1000mg 位摂るのが大腸にとって良く、1000mg 分は丁度ホットミルク 6 杯に相当す
る。6 杯だとかなりきついので、プル-ンを 1 日 3 個加えたものなら 1 日 3 杯でよい。

プル-ンにはカルシウムも含まれているが、他にソルビトールやペクチンも含まれてお
り、これによって便が柔らかくなり通じにもよい。

大腸専門医からの助言

大腸を柔らかくするには十分な水と適量の油（オリ-ブ油）を摂ることが大切。

腸内のものを滑らかにする（オレイン酸が便を滑らかにしぜん動運動促進）

水分：朝起きたらすぐコップ 1 杯の冷たい水を飲む。

油：オリ-ブ油大匙 1 杯ほど調理に使う（1 日 1 回）

2 大腸の動きを良くする

便秘を抑えるためには大腸の動きを良くする必要があるが、大腸の筋肉のぜん動で通
じが送られていくが、そのぜん動を起こさせる筋肉を刺激することが大事。

これには、腸の筋肉を刺激する。

最新情報：ガムを噛むと腸の動きが活発になり、腸閉塞を抑制・予防した。

(2005年11月 American College of Surgeons)

ガム以外にも咀嚼回数が多い食べ物も良い。

ガム(550回)、タコ(220回)、ザ-サイ(133回)、センベイ(62回)

カリントウ(98回)、フランスパン(108回)、餅(65回)、コンブの佃煮(86回)

大腸の働きをよくするネコポーズの呼吸法

四つんばいの姿勢になる。

息を吸いながらお腹を引っ込め、同時に背中をネコのように丸くする。

息を吐きながらお腹を膨らませ、同時に背中を少しそらす。

* 風呂あがりになると効果的（10回ほど）。

*

腸は第2の顔とも言われ、精神状態に左右されやすい。

ストレスをためないようにリラックスを心がける。

大腸の動きをよくするために、ストレスや疲れを感じたらすぐにトイレに行く。

トイレは隔離されているので気持ちがりリラックスできる。

3 腸内の善玉菌を増やす

注目情報：ラズベリー - に含まれるエラジックタンニンは、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌の成長を阻害する働きがあることがわかった。(2004年11月 Nutraingredients)

大腸専門医からのアドバイス

- ・ 3日以上排便がない時は、我慢せずに専門医に相談する。
- ・ 40歳を超えたら、大腸の内視鏡検査を定期的に受ける。