

停滞腸

松生クリニック院長
医学博士 松生恒夫

女性の大腸がん患者が増えている。それは何故か？

注目情報：平均気温が高くなると急性腸炎の患者が増える。（中部大学）

今年の夏は暑かった。つまり今年の猛暑は、腸にもダメージを与えていたと考えられる。

この夏 *突然の下痢・便秘

* ガスが溜まって、お腹が張る

* 下腹がポッコリしてきた

* 食欲がない

こんな症状があった人は、単なる腸の不調ではなくもっと恐ろしい停滞腸の疑いがある。

猛暑と停滞腸との因果関係について

猛暑により発汗が多い 発汗により水分が不足 腸を動かすには水分が必要
水分不足が慢性的に続くと、腸の機能が衰え老廃物が溜まりやすくなる。代謝が悪くなる。身体に様々な悪影響を及ぼす。 停滞腸

停滞腸とは水分・養分の不足により腸の運動が低下する症状であり、それにより栄養吸収・毒素排泄が滞り、肥満・生活習慣病・大腸がんの要因となる。

そこで腸を目覚めさせる生活習慣が必要となってくる。

停滞腸を改善し、生活習慣病や大腸ガンを防ぐには：

腸を目覚めさせるポイントは、朝・昼・晩の食事の摂り方と、音楽を生活に上手に取り入れることである。

音楽は自律神経に作用する。心臓と腸は自律神経を介して連動しており、一例として、心拍数が早くなってくると交感神経が優位になるので腸の運動が低下してしまう。

逆に、心拍数がゆっくりになると副交感神経が優位になるので、腸の運動が活性化して来る。従って、例えばゆったりした音楽を聴くと心拍数が下がる。そうすると腸の動きが活性化しやすくなる、といった効果が期待できる。

すなわち、停滞腸を改善し、肥満・生活習慣病・大腸がんを防ぐべく腸を目覚めさせる**その1**は、朝食を食べる際にゆっくりとしたテンポの明るい曲を流すと良い。ただし、歌詞が入っている音楽だと、神経が歌詞の方に集中してしまうので良くない。

例えば「カノン(バッヘルベル)」、「いつでも夢を」、「君といつまでも」のカラオケなど。

* 音楽による心拍数の変化(回/分)(30代男女7人の平均)

平常時	65.57
ハードロックを聴いた時	89.85
ゆっくりした曲を聴いた時	54.28

腸を目覚めさせるその2

朝食には、うどん・お粥・果物など糖質を含み消化がよいものを食べるとよい。中でも腸を目覚めさせるにはバナナが良い。

朝は胃腸が動き始めるときなので、負担がかからない消化の良いものが望ましい。

バナナは消化が良く、糖質を多く含み、善玉菌によいオリゴ糖も含んでいる。

朝食の後に行くお手洗いで音楽が流れている方がよい。どの家庭でもトイレは無言である。無言だとかえって緊張する。交感神経が緊張すると腸の動きの妨げになる。

お手洗いが無音だと便秘を引き起こす可能性がある。デパートやホテルのトイレではそうと音楽が流れている。

昼食には、玄米・根菜・イモ類・ワカメなど、不溶性食物繊維を多く含むものを摂ると良い。

ただしその量を覚えておくことが大切で、消化に時間がかかる。

不溶性食物繊維を多く含む食材は、

玄米、イモ類、ワカメ、根菜

昼食では、不溶性食物繊維食材と共にオリーブオイルを大さじ1杯摂ると良い。

不溶性食物繊維は腸を動かす食材であるが、その動きを助けるのがオリーブオイルである。オリーブ油にはオレイン酸が多く含まれ、残渣と混じって滑り易くする。潤滑油のような働きをする。

オリーブオイルによる停滞腸改善効果

下剤を必要とする停滞腸患者にオリーブオイルを摂取させたところ、2週間後98%に改善効果が見られた。

午後は、発汗により停滞腸が進行しやすい。だから水分補給にもひと工夫が必要である。そこで、“バルサミコ酢”がお勧め。

“バルサミコ酢”は酢であるから酢酸が多い。酢酸が腸を刺激して活発にする。

“バルサミコ酢”の特徴として、アミノ酸やカリウムが他の酢に比べ非常に多い。さらに

もっと特徴的なのは“ポリフェノール”が多いこと。“ポリフェノール”が多いと腸内で発生した活性酸素を効率的に除去してくれる。

お酢の成分比較（100m l 中）(mg)

	アミノ酸	カリウム	ポリフェノール
米酢	0.8		18.7
黒酢	3.3	138.4	78.5
リンゴ酢	0.3	212.1	26.7
バルサミコ酢	2.6	430.6	269.4

バルサミコ酢は特にポリフェノールが多いので、活性酸素を効率的に処理できる。これによって停滞腸を改善し、肥満や生活習慣病、大腸がんを防ぐのに有効。

* 午後の水分補給に**バルサミコドリンクを！**

* バルサミコ酢ドリンクの作り方

材料 1 杯分	バルサミコ酢	5 ~ 10m l
	炭酸水（水手も可）	200 ~ 250m l
	オリゴ糖	5 ~ 15m l
	レモン汁	適量

上記の材料を好みの量だけ加減しながら混ぜるだけ。

夕食の前、午後 6 - 8 時ごろ 20 分ほど散歩すると良い。

これは、腸健康国スペインの習慣（メリエンダ）である。スペインでは、夕食前に皆揃って 10 分位そぞろ歩きをする習慣がある。

歩くこと自体が腸の動きを活発にする。スペインでは、大腸がんの罹患率が非常に低い。

夕食を食べる時は、ゆっくりとしたテンポの静かな曲を流すと良い。

「ノクターン(ショパン)」、「夜霧よ今夜もありがとう」、「なだソウソウ」のカラオケなどがお勧め。

夕食には、キノコ、モズク、寒天、のりなど、**水溶性食物繊維を多く含んだもの**を食べると良い。

なぜ夕食に水溶性食物繊維が必要か？

食物繊維には、不溶性と水溶性がある。不溶性はハケみみたいなもので、腸の断片を掃き出す効果がある。一方、水溶性食物繊維はとりもちみたいなもので、老廃物と一緒にまとめて掃き出される。

そのため、不溶性と水溶性の食物繊維をバランス良く摂ることが大事である。

夕食に食べる水溶性食物繊維食材は、昼食に食べた不溶性食物繊維の半分の量にする。
つまり、水溶性 1 : 不溶性 2 のバランスが大切である。

食物繊維の摂取バランスを整えて停滞腸改善を図ろう。

停滞腸による常習便秘症患者の内訳：

食物繊維バランス不良の人 : 20人

水溶性 1 : 不溶性 2 のバランス改善を図った人 : 3人……87%改善が見られた。