

もっと知りたい！ 知って納得！

カラダ研究室

greenhouse

2019
December
vol.6

便秘

道は、通ず！

毎月発行！ グリーンハウスの **会 報 誌**

毎月皆さんへ生活に役立つ情報やグリーンハウスがある九州のオススメスポットなど、楽しくホットな情報をお届けしています。

いいものみつけ

グリーンハウスからのお知らせや九州のおすすめスポットやイベント、グルメ情報など九州の「いいもの」を発信します。

●発行月…1月/4月/7月/10月



健康にいいこと通信

食とライフスタイルに焦点を合わせ、普段の生活に手軽に取り入れられるような健康情報をお届けしていきます。

●発行月…2月/5月/8月/11月



カラダ研究室

毎号1つの病気や症状をピックアップし、専門の先生のお話を元に解説。原因やメカニズム、予防法などについてご紹介しています。

●発行月…3月/6月/9月/12月



編集後記

カラダ研究室12月号、いかがだったでしょうか？ 寒さや運動不足で腸の働きが悪くなってしまふこの季節、腸に優しい生活を送って元気に乗り越えたいですね。私も毎日納豆習慣を続けていきたいと思ひます！ 今月もお読みいただきありがとうございます！

グリーンハウス
スタッフ甲斐



Present アンケートに答えて / プレゼントゲット！ /

アンケートをお送りいただいた方の中から抽選で5名様に当たる！

●12月号のプレゼントは

高吸水・速乾に加え、消臭作用で嫌な汗臭をカットするポケットタオルです。

■ハンドタオルとして使用できるサイズ。

■三つ折りにすると、スマートフォンサイズに。

サイズ：約32×14cm / 原材料：綿92%・デオセル（消臭系）8% / 原産国：日本

【応募締切】2019年12月31日(火) ※当日消印有効

※色はお選びいただけません。※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。※プレゼントは1月以降に発送いたします。



※同梱のハガキを使ってお送りください。

【編集・発行】 greenhouse

グリーンハウス株式会社

〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F

<https://www.greenhouse.ne.jp>

0120-855-232

【お問合せ受付時間】9:00～18:00(月～金) ※年末年始を除く



ガンリスク

デナイ…

オナラクサイ

オナカ
ポッコリ

ハダアレ

大切な腸に、 いつまでウンチを 溜めときますか？

title
出しなさい

そんなに溜め込まなくても、

ねえ…

脳をはじめ、あらゆる臓器とネットワークを通じてつながっている「腸」。心と体の問題はすべて腸に関係している、と言っても過言ではありません。

腸にウンチを長く溜めてしまう「便秘」は、下痢と並ぶ腸の不調の代表格。ストレスや暴飲暴食、運動不足、冷え、加齢などが原因となって起こり、また逆に便秘が原因となって腸の働きを狂わせ、全身の不調を招くという悪循環に陥ってしまうことも多いのです。

これでも放っておきますか？
便秘がもたらす
諸症状

がんの
リスクがアップ！

腸内環境が悪化して悪玉菌が増えると、有害な発がん物質が増加。また、ホルモンの分泌異常を起こして、がん細胞の増殖スイッチがオン！の状態になる可能性も。

ガスが増えて
お腹もぼっこり

便秘によって腸内環境が悪くなると、発生するガスが増加。お腹が張ってぼっこりしたり、ゲップや胸やけ、逆流性食道炎の原因になることも。

おならが臭くなる

腸内環境が悪くなると、ニオイのもととなる硫化水素が発生。おならが増えるだけでなく、ニオイも臭くなる！

肌が荒れる

腸内環境が悪化することで増える悪玉菌の中には、肌に蓄積されると皮膚のくすみや乾燥を引き起こす菌も。

いやだ～



監修／医療法人社団信証会 江田クリニック 院長 江田 証 先生
日本消化器病学会専門医。日本消化器内視鏡学会専門医。米国消化器病学会国際会員。
1日約200人もの患者を診察しながら、数々の論文や医療本を手掛けるカリスマ
胃腸専門医。『新しい腸の教科書』（池田書店）他、著書多数。

Ⅲ. 大腸の働きと便秘の原因

● 蠕動運動で便を送る

動きが鈍くなると便を送る速度が遅くなり、腸からの水分分泌も減少。

↓
便秘に!

● 便から水分を吸収

速度が遅くなると水分が吸収されすぎて便が硬化。

↓
便秘に!

● 水分を分泌

腸からの水分分泌が少ないと便が硬化。

↓
便秘に!

便の元になる食物繊維が少ないなど、食事に問題があることも。

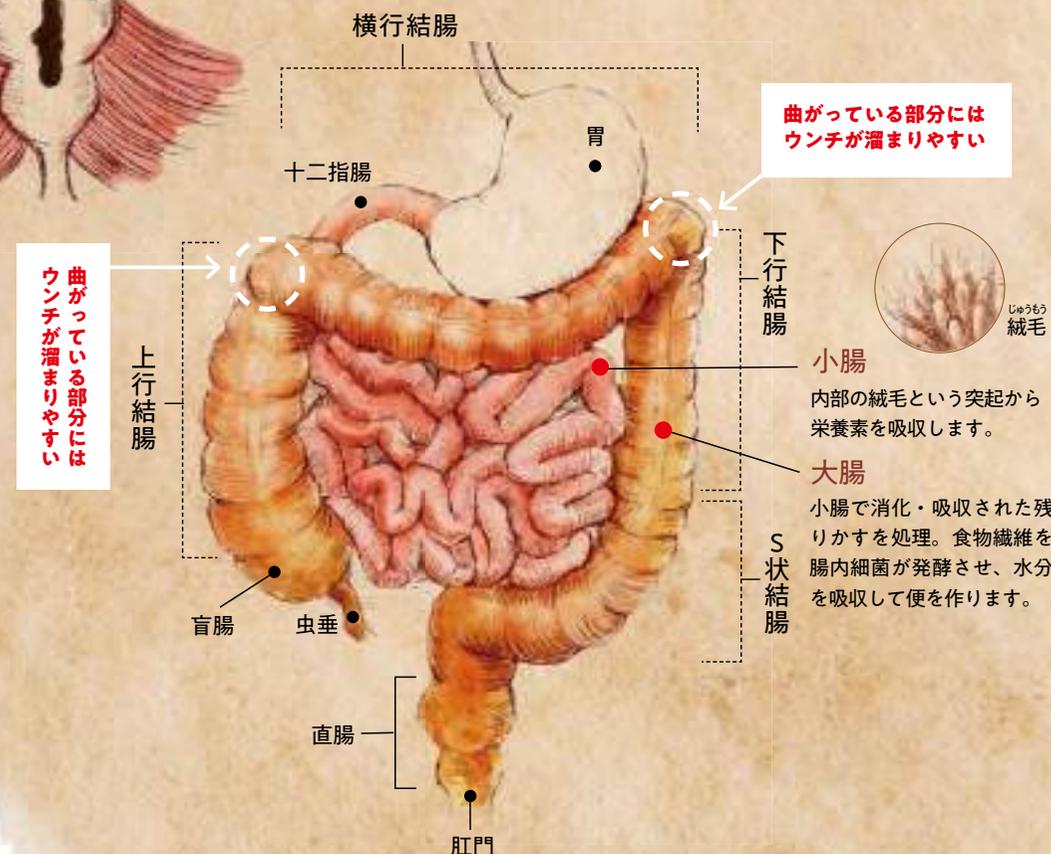
便は骨盤底筋群の筋力によって押し出されます。筋力が低下すると排出が困難に。

↓
便秘に!

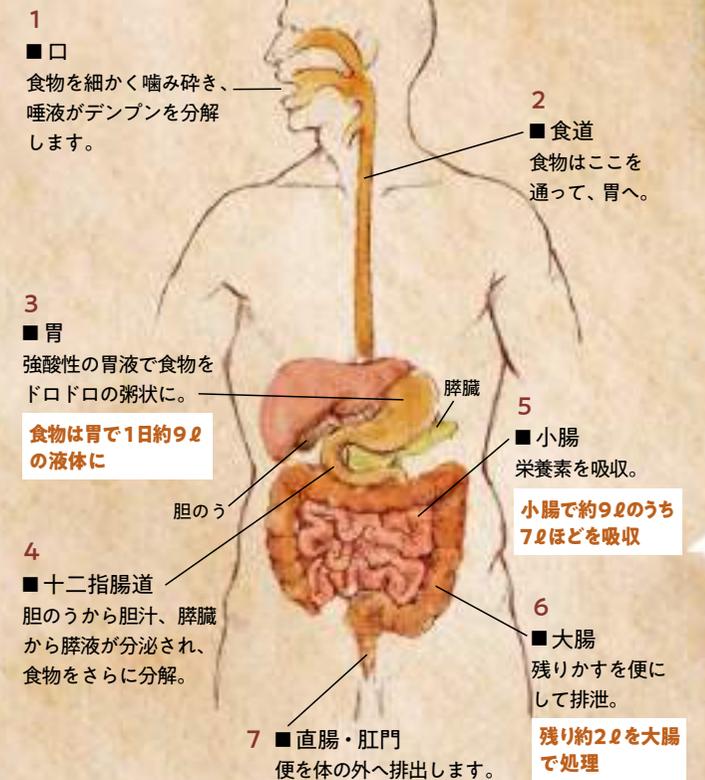
【便秘とは】

便秘とは、排便の回数や量が少ないためにウンチが大腸内に滞った状態、または直腸内にあるウンチを快適に排出できない状態のこと。原因はストレスや生活習慣、加齢、病気などさまざまです。便秘を訴える人の割合は若い世代では女性が多いものの、年齢が高くなると男女ともに増加します。

Ⅱ. 腸の構造



Ⅰ. 消化・吸収・排泄の仕組み



便秘はなぜ起こる？ ウンチができて 排泄されるまで

食べ物から作られたウンチがなぜ腸に長い時間とどまってしまうのか。腸の働きをおさらいしながら便秘の原因を探りましょう。

腸内細菌は腸壁の粘膜に約100兆個が生息。その様子が花畑（フローラ）に見えることから「腸内フローラ（腸内細菌叢）」と呼ばれています。

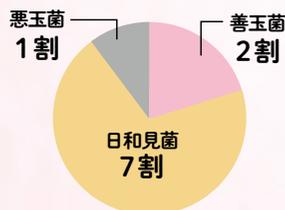
便秘改善のカギとなる

腸内細菌の話

便秘はピンチ!

便秘の人の腸では、食べ物や生活習慣の影響で悪玉菌が優位になりがち。悪玉菌が増えるとウンチを送る腸の動きが悪くなり、ウンチがますます出にくくなるという悪循環に陥ってしまいます。

●理想的なバランス



努力してもやせないのは腸内細菌のせいかも?!

日和見菌の一種「ファーミキューテス」の別名は「太らせ菌」。この割合が高いほど肥満になりやすいと言われ、注目されている腸内細菌の一つです。ファーミキューテスは栄養素を過剰に吸収してしまうため、極端な場合、「水を飲んでも太ってしまう」ということも。反対に、やせている人は「バクテロイデス」という細菌の割合が高く、食べても太りにくい体質になると言われています。



ロクなことをしないとと言われる俺たち、毒を作り出してばらまくし、便秘や下痢にするのなんて簡単さ!

悪玉菌ちゃん



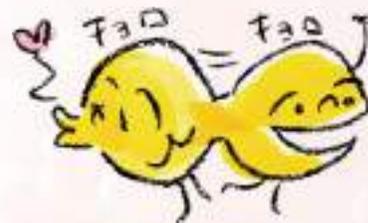
\\ 体に悪影響! /

●代表的な菌 クロストリジウム (ボツリヌス菌、アリアケ菌、ウェルシュ菌など)、大腸菌など

- エサ** 高脂質や高カロリーの偏った食事の過剰摂取が好物
- 代謝物** 臭いの元になるアンモニア、発がん性物質につながる二次胆汁酸などの有害物質

ひよりみ 日和見菌ちゃん

“長い物には巻かれろ”が僕たちのモットー。だって、多数派に付く方が得でしょ?



\\ 善玉、悪玉のうち数が多い方に加勢 /

腸内細菌でもっとも多いグループ。

●代表的な菌 ファーミキューテス、バクテロイデスなど

腸内細菌のエサになるのは、人が口に入れた食物です。つまり、腸内細菌を善にも悪にもするのが毎日の「食事」なのです。食生活を意識して、悪玉菌の繁殖を抑制しましょう。

善玉菌ちゃん



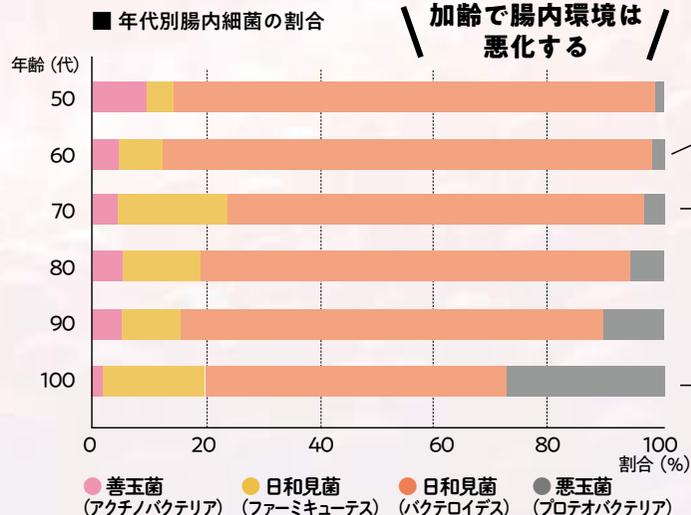
\\ 体に良い影響! /

●代表的な菌 乳酸菌 (ビフィズス菌、ラクトバチルス「カゼイ菌、ガセリ菌、ブルガリア菌など」) など

- エサ** 野菜や果物、バランスの良い食事が好き
- 代謝物** 乳酸や酪酸、ビタミンB群など体に有益な物質

わたしがエサを食べた後にできるものは消化や吸収にも役立つのよ!

加齢で腸内環境は悪化する



60代で善玉菌が急減し、悪玉菌が増え始める

●老化は腸から始まる
加齢によって増えるのは、認知症やうつ病などの原因となる毒素を生み出したり、肌を劣化させたり、発がん性物質につながったりする凶悪な悪玉菌が多い。

70代以降はさらに悪玉菌が急増し、善玉菌が減っていく

環境や生活習慣によって種類や数が変化し、腸内環境を左右することで知られる腸内細菌。腸の内壁一面に約100兆個もがびっしりと生息し、腸に運ばれた食物をエサにして増殖しながら、さまざまな代謝物を生み出しています。腸内細菌は働きによって「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」の3つに分類され、理想的とされるバランスは善玉菌2割に対し、悪玉菌1割。この比率が逆転して悪玉菌が優勢になると、腸内環境が悪化してさまざまな弊害が起こってきます。また、健康な腸を保つには腸内細菌がバリエーションに富んでいることも大切です。

出典: Odamaki T, et al. BMC Microbiol. 2016

注意!

「腸にいい食品」が害になる?!

腸にいい発酵食品や食物繊維ですが、中には摂るとかえって調子が悪くなるという人もいます。以下に1つでも当てはまる項目がある場合は、「高FODMAP食」と呼ばれる食品を避けた方がいいかもしれません。

■[高FODMAP食]とは

小腸内での吸収が悪い「発酵性のある4種類の糖質」のこと。小腸に長くとどまるため、大量のガスを発生させて便秘やおならの原因になったり、SIBO（小腸の中で細菌が増えすぎてしまう病気）や過敏性腸症候群の人は下痢や腹痛を引き起こしたりします。

代表的な高FODMAP食

F 発酵性のある	O	オリゴ糖/レンズ豆、ひよこ豆、小麦、玉ねぎ、納豆、キムチなど
	D	二糖類/牛乳、ヨーグルトなど
	M	単糖類/果物、はちみつなど
	P	ポリオール/キシリトールなどの人工甘味料、きのこ、カリフラワーなど

チェックしてみよう。

- ✓ 糖質オフとしてお米を控えているが、お腹が張っている
- ✓ パンやパスタを食べると下痢をしたり、便が硬いように感じる
- ✓ 乳製品を摂るとお腹が痛くなる
- ✓ 毎朝ヨーグルトを食べているのに便秘が治らない
- ✓ ごぼう、豆など食物繊維を摂るとガスや下痢、便秘がひどくなる
- ✓ 納豆、キムチなどの発酵食品を摂っても便が出ない
- ✓ 玉ねぎやにんにくを食べると下痢や腹痛を引き起こす
- ✓ きのこと類を食べるとお腹が痛くなる
- ✓ りんごや桃、柿を食べるとお腹に不快感を感じる
- ✓ キシリトールガムを噛むとお腹がゆるくなる

「高FODMAP食」すべてを避けなければならないわけではなく、自分に合わない食品を探る必要があります。詳しくは「新しい腸の教科書」(江田証著、池田書店)を参考に。

腸に良いといわれる食品だけ:

善玉菌を刺激して腸の蠕動運動を活性化

悪玉菌が増えるのを防ぐ効果があるものもあります。

No. 1 発酵食品

主な食品

●ヨーグルト

ビフィズス菌などの乳酸菌を含む。合うものを選ぶことが大切

●味噌

麹菌、酵母菌、乳酸菌を一度に摂取できる。食物繊維も含まれる

●納豆

熱や胃酸に強い納豆菌。生きたまま腸に届いて善玉菌を増やす

腸内環境を整えて便秘を防ぐ

腸の味方になる食品群 BEST 4

便秘は食生活を改善することで解消されることがほとんどです。善玉菌を増殖、成長させて腸内環境を整える4大食品を紹介します。

No. 2 水溶性食物繊維

主な食品

●海藻

ぬめり成分に食物繊維が多く含まれる

●ごぼう

善玉菌のエサになるオリゴ糖も含む。快便効果が期待できる

●ブロッコリー

強い抗菌作用があり、悪玉菌を減らして腸内環境を整える

●もち麦

善玉菌を増やすだけでなく、腸内の免疫力を高める効果も

水分を引き込んでウンチをやわらかくする

加齢とともに乱れがちな腸内のバランスを整えます。



エサとなって効率よく善玉菌を増やす

ビフィズス菌など乳酸菌のエサになります。

No. 3 オリゴ糖

主な食品

●バナナ

水溶性食物繊維も含み、便秘解消に効果あり

●玉ねぎ

がん細胞の増殖を防ぐポリフェノールを含み、大腸がん予防も期待できる

●はちみつ

酵素が消化を助けて腸の負担を軽減させる

主な食品

●青魚

脂の乗った旬のものは特に豊富。缶詰でも効果あり

●鮭

抗酸化作用があり、腸内の炎症を抑制する

●アマニ油

α-リノレン酸が胃腸の働きを活発にし、排便を促進

炎症を鎮めて腸内環境を整える

潤滑油としてウンチの通りをよくする効果も期待できます。

No. 4 EPA・DHA (エイコサペンタエン酸・ドコサヘキサエン酸)

腸が悲鳴を上げている?!

パワハラ上司から腸を救え!

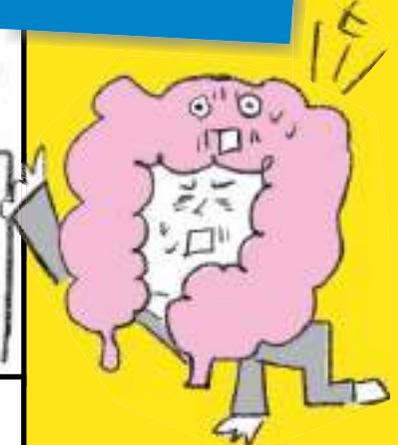
腸をいつも休みもなしに、長く遅くまで働かせていませんか?
そのままでそのうち、大変なことになるかもしれません...:よ?



リラックスして副交感神経が優位になると、血管が拡張して血行が良くなり、腸へ流れる血液量も増えて腸の動きが活発に。散歩や日光浴、半身浴など**リラックスする時間**も大切です。

腸は睡眠中にも動いているため、**食事は就寝の4時間前**、20時までに済ませるのがベスト。遅い時間の食事は腸に深夜労働を強いることになり、次の日にも影響が出てしまいます。

食後4時間ほどの**空腹を感じるタイミング**は腸のお掃除タイム（腸管が大きく収縮し、殺菌性のある消化液で消化物や悪玉菌を処理して腸内の環境を整備）。連続して食べ続けるなどして空腹時間がとれなければ、腐敗した食べ物が腸内に停滞し、悪玉菌が増える原因に。



俺たちの お腹すっきり 大作戦!

常に100%の力を出し切るために、お腹はいつもスッキリ!が基本。出すためのケアは怠りません!

刺激で腸を動かす マッサージ

外からの刺激で腸の蠕動運動を活発にします。血流が良くなると腸内細菌のバランスが整い、腸が正常に動くようになります。



【目安】1セット3回×1日3セット

ウンチのつまりを ひねって改善

腸をひねって溜まったウンチを動かしましょう。あらゆる方向に動かすのがポイント。



【目安】1セット3回×1日3セット

ウンチを押し出す 筋力をアップ!

肛門周りの筋肉の衰えは加齢とともに増える便秘の原因の一つ。意識して鍛えましょう。



【目安】1セット20回×1日3セット

ウンチ観察で腸内環境をチェック！



朝スッキリ出ると、
ほんと気持ちいい〜



すっきり出すための3ステップ

ステップ 1

朝ごはんを腸のスイッチオン！

腸に食べ物が入ると反射作用が起こり、腸が動き出します。

→ 水分摂取も忘れずに

水を飲むことで腸の粘液が増え、ウンチがやわらかくなり出しやすくなります。水分は1日に2ℓ以上摂りましょう。便秘改善にはミネラル分を多く含む硬水が効果的。腸内に水分を引き込み、ウンチをやわらかくしてくれます。

ステップ 2

とにかくトイレへGO！

便意がなくてもとりあえず決めた時間にトイレへ行き、5分間座ってみましょう。

→ トイレでは前傾姿勢が正解！

かかとを上げて前傾姿勢をとると、S状結腸から直腸、肛門までがまっすぐになりウンチが出やすくなります。体を左右にひねりながらいきむのもオススメ。



体も心も健やかに過ごすために便秘とは早くさよならしたいもの。快便を習慣にしましょう。

朝のスッキリで一日ハッピー！

気持ちよく出すためのトイレ習慣

ステップ 3

冷たい水をかけてみる

手や顔に冷水をかけると、冷たさを感じることで自律神経が刺激され、腸にも作用して便意を催すことがあります。出ない場合はぜひお試しを。

→ 出なくても焦らない

焦ると交感神経の影響で腸の動きが低下し、便意が遠のいてしまいます。なるべくリラックスすることを心がけましょう。



チョー

腸すごい！ お腹のはなし

知らないところ、

便秘薬の

使い方

ギョッ！

不 快感からつい頼りたくなる便秘薬。有効成分で腸を刺激し、腸内に水分を集めてウンチをやわらかくして排便を促すものですが、使い方によっては症状を改善するどころか、おそろしい副作用を招く可能性があることも。

注意が必要なのは、身近なものでは「センナ」「ラキソベロン」「プルゼニド」など腸への刺激が強いもの。長期間使用していると腸が反応しなくなり、さらには腸を膨らませ、伸び切らせてしまうことがあるのです。このような薬は応急処置的に用いて、常用するのは避けましょう。

薬には安易に頼らず、生活習慣を見直して根本から便秘を改善することが大切です。



「やせ菌」を

増やしてくれる、

マジでー

茶碗2杯の〇〇

や せる腸内細菌「バクテロイデス」を増やし、太らせ菌「ファーミキューテス」の割合を減らしてくれるのが、玄米に含まれる「ガンマオリザノール」という成分。1日に茶碗2杯分の玄米を食べると良いと言われています。

ガンマオリザノールを摂ることで増える短鎖脂肪酸は、脂肪細胞に働きかけて脂肪の取り込みをストップさせるほか、代謝を上げたり、食欲を落とすホルモンを出したりと、「やせ」に効果があることがわかっています。

赤ちゃんに

産科の先生の

体質がうつる?!

うっそー

ア メリカで、太った産科医に取り上げられた赤ちゃんは肥満になることが多いというデータが報告されました。

赤ちゃんが胎内や産道を通る過程でお母さんの腸内細菌をもらうことは知られていますが、母親のほかにも産科医など、最初に触れた人の腸内細菌に赤ちゃんが感染することがわかってきました。

そのうち、先生の体質を見て産院を選ぶ人が出てくるかも?!



幸せホルモンは

9割が腸で

つくられている!

ほんとに〜

幸 幸福感との関連が深く、「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」。その9割が腸でつくられていることをご存じでしょうか。

セロトニンは腸管の蠕動運動を活発にしたり、自律神経のバランスを整えて心を前向きにする作用があるほか、興奮物質の暴走を抑えてイライラを抑制する効果があるとされています。一方で、過剰に分泌されると無気力やうつの原因に。うつ病の患者には便秘が多いというデータもあり、腸内環境と脳の関係について研究が進められています。