

便秘改善の一方法

市川治療室 No.403.2022.03

イギリス・148億円、アメリカ・690億円というこのデータ（数字）は1979年の一年間にイギリスとアメリカで便秘解消のために下剤購入に使われた金額です（アメリカの金額は医師の処方による下剤の費用は含まれていません）

40年が経過した超高齢化社会の現代ではそれ以上の金額が使われていると思われます。

便秘は、大腸内容物が固すぎて速やかに大腸を通過できず便も小さくて固いのでたまにしか排泄されない状態を言います。

食物を食べてから排泄されるまでの時間のことを「消化管通過時間」と言いますが、西欧諸国の健康な若い人のそれは平均 3日、老人では 2週間以上の人もいます。

しかし、発展途上国の農村地域でのそれは平均 1日半とされています。そこで注目されるのは「食物繊維」です。西欧諸国の人々は、一日約 20gの食物繊維を摂取していますが、発展途上国の人々では一日約 60gの食物繊維を摂取しています。

食物繊維はスポンジが水を吸収する様に水を吸収してゲル状になります。便に食物繊維が多いと便は水分を多く含むことになり、体積が大きい・色が薄い・柔らかい・水に浮く様な大便が作られます。

反対に食物繊維が不足した状態では、便中の水分が大腸で吸収され過ぎて、小さく・固い便になります。これは便秘の状態です。

便秘のタイプ

1.弛緩性便秘（老人や筋肉の弱い人に多い）

大腸の運動が活発でないため内容物が直腸まで行くのに時間がかかり水分が吸収され過ぎて便が固くなるタイプ

2.痙攣性便秘（生活環境の変化や潰瘍・痔炎などがきっかけで起こりやすい）

大腸の運動リズムは上部から下部へウネウネとするリズムが壊れ内容物が数日行ったり来たりするため水分が吸収されすぎて便が固くなるタイプ

どちらのタイプであっても水分が吸収され過ぎて便が固く体積が小さくなるので便意を感じにくいという共通点があります。

自然な排便には（便秘の解決）筋肉を強くすること、便量を増すことです。筋肉を強くするためには（腹筋）運動とタンパク質の摂取、便量を増すには食物繊維の摂取が有効です。

食物繊維の効用

1.腸の運動を活発にする

2.便の量（体積）を増す（水分を含ませることによる）ため便の滞留時間を短縮する

3.糖分の吸収を緩やかにするので血糖値の上がり方が緩やかになる

4. プロバイオ菌（腸内細菌）を増やして有害菌の勢力を抑える

水分をたくさん摂っても十分な食物繊維が無い限り、水分は腸から吸収され尿中に排泄されるだけで便秘解消にはあまり役に立ちません。

食物繊維の種類は、野菜やふすまなどのセルロースの他に果物のペクチンなどが知られていますが、セルロースの有用性はペクチンに比べて低いとされています。

ペクチンはリンゴの皮部分にあります。お腹の調子を整えるために「リンゴ」を搥って食べた思い出はありますか？（今月のお知らせは2000年のお知らせしたものを改訂しました）