

お腹の不調 ～原因と対策～

朝から快便！という日は1日のスタートを調子よく始められます。しかし、便秘の時はお腹が張っていて体が重く感じたり、肌荒れが気になり、気持ちも重くなります。下痢の時もトイレから出られない、失敗しないか気にしたりと、お腹の不調は日常生活にも影響を与えます。お腹の不調の原因が病気によるものもありますので、嘔吐や発熱を伴う時、便に血が混じる時は受診が必要ですが、慢性的なものは食生活を見直すことで改善できることがあります。

便秘のとき

排便の習慣は個人差が大きいので、どの程度で便秘となるか明確には決まっていますが、一般的に数日以上排便がなく腹部の膨満感や痛みなど日常生活に支障がある場合を言います。便秘にも原因が幾つかあり、検査や治療が必要な器質性便秘と、食生活を見直すことで、薬に頼る前に改善できる機能的便秘があります。

<便秘の原因>

器質性便秘 大腸そのものに病変があるために起こる便秘

- ・甲状腺の病気、生理や妊娠中のホルモンの影響、神経損傷や糖尿病の合併症などで起こる→**症候性便秘**
- ・別の病気の薬の副作用で起こる→**薬剤性便秘**

機能的便秘 大腸に病変がないのに排便のメカニズムが上手く働かない便秘

- ・腸腰筋の筋力低下によって腸の蠕動運動が弱くなるために起こる→**弛緩性便秘**
- ・ストレスなどから自律神経が乱れ、蠕動運動が鈍くなり起こる→**痙攣性便秘**
- ・便意を我慢することを繰り返すうちに便意が起これにくくなることで起こる→**直腸性便秘**



<対策>

- ① 規則正しい時間に食べる
- ② 水分を充分にとる
- ③ 食物繊維を意識してとる
(水溶性の食物繊維は便を軟らかくし、不溶性は腸を刺激する)
水溶性の食物繊維を多く含む食品：海藻類、こんにゃく、おくら、やまいも
不溶性の食物繊維を多く含む食品：野菜、穀類、豆類、きのこ、ごぼう、ココア
- ④ 腸を刺激しやすい食品をとる(弛緩性便秘は積極的に、痙攣性便秘は控えめに)
果物、牛乳、乳製品、芋、豆類、酸味のある食品、香辛料、油脂類、炭酸飲料
- ⑤ 適度に運動を行う
(汗ばむ程度に行くと、自律神経のアンバランスをリセットする効果あり)
- ⑥ 便意を感じた時に我慢せずトイレにむかう

★善玉の腸内細菌を増やそう

腸内細菌にもビフィズス菌の様な善玉菌とウェルシュ菌などの悪玉菌があります。善玉菌が減って悪玉菌が多くなると体にとって有害となる物質が発生しやすく、病気や体の不調が起こりやすくなります。そうならないためには、善玉菌の腸内細菌を増やす必要があります。腸内細菌のエサとなるのが、水溶性の食物繊維です。腸内細菌の多くは大腸に生息しています。水溶性の食物繊維は小腸で吸収されず大腸まで届きます。体の不調を感じたら、腸内環境を良くすることも意識して食事を取りましょう。

★食物繊維の目標量は野菜 350gの摂取では足りない！？

食物繊維の1日の目標量は成人男性で20g、女性18g以上となっていますが、1日の野菜摂取目標量の350gを食べるようにしても食物繊維の量は実は半分位しか取れていません。野菜だけでなく、穀類、豆類、海藻類、きのこ類、芋類、果物にも食物繊維が含まれていることを意識して食べるようにしましょう。

下痢のとき

便秘と同様、どの程度で下痢となるか決まっていますが、多くの場合、腹痛を伴い、水分の多い軟らかい便に変化し、排便回数が増える場合を言います。こちらは大腸に病変があるために起こる内因性の下痢と、外から入ってきたものの刺激により起きる外因性の下痢があります。下痢が続くと脱水を起こしたり、良い栄養分も吸収されなくなるので、注意が必要です。

<下痢の原因>

内因性下痢

- ・クローン病や潰瘍性大腸炎など、腸に炎症があると、血液成分や細胞液が出て起こる
→**滲出性下痢**
- ・ストレスによって腸の蠕動運動が過剰になり、便の通過が速いために腸への水分吸収が不十分で起こる→**運動亢進性下痢**

外因性下痢

食あたり食中毒のことをさす。食べ物についていた細菌、ウイルス、寄生虫などの毒素により腸液の分泌が多くなり起こる→**分泌性下痢**

水あたりアルコールの多飲など過剰な水分摂取により腸内の水分コントロールが上手くいかなくなり、腸に水分が吸収されず便の水分が多くなり起こる

消化不良脂肪分や糖分の多い食事、香辛料が多く刺激の強いものを食べた時に、腸への水分吸収が上手くいかずに起こる→**浸透圧性下痢**

薬抗生物質など、他の治療のための薬の副作用により起こる→**薬剤性下痢**

<対策>

- ① 下痢の症状が強い時は絶食し、水分をこまめに補給する
- ② 食物繊維の多い物、豆、芋類の摂取は控える
- ③ 香辛料の強いもの、アルコール、炭酸飲料、冷たいものは控える
- ④ 油脂の多い食品や料理は控える
- ⑤ やわらかく調理したものを食べるようにする
- ⑥ 1回に食べる量を少なくし、分割して食べる



★過敏性腸症候群には

不安やストレスにより腸の蠕動運動が活発になったり、動きが鈍くなることで便秘と下痢を繰り返します。検査をしても腸に異常はなく、リラックスしている時には起こりません。十分な休養や睡眠をとり、自分に合ったストレス解消法を見つけるようにしましょう。