



耳より

ニュース

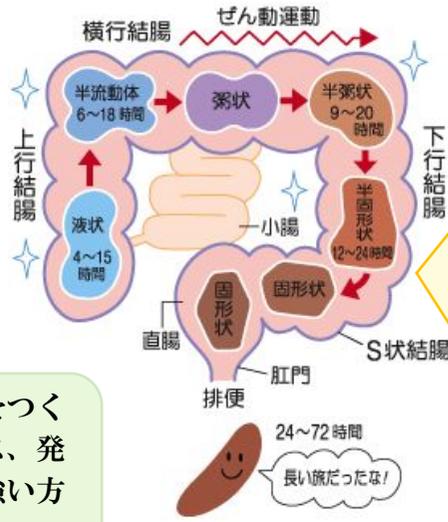
No.41



こんにちは。香川県高松市の健康管理士・小竹恭子です。三十代、四十代の女性五百人を対象にした調査では、二人に一人強の約五十四%が便秘を自覚しているそうです。そして、年々女性も男性も大腸がんの患者が増え続け、多くの医師が実感としてその関わりを認めています。

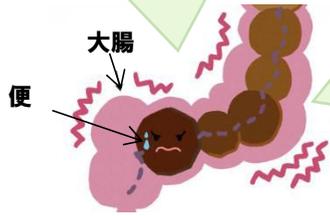
便秘は、さまざまな怖い症状を起こす「万病のもと！」
腸内フローラを良好にすることが健康のコツ!!

食べたものは胃で粥状になり小腸で栄養分が消化・吸収されます。その後、残りカスと水分が大腸へ。大腸では水分を吸収しながらぜん動運動で二十四時間後は直腸に届き排便されます。その便が腸内で固くなりすぎて詰まったらそれが便秘です。



健康的な便は80%以上の水分を含んでいます。70%以下になると出ずらくなると便秘を引き起こします。

この腐敗は悪玉菌の仕業です。腸の中には大量の腸内細菌が生きています。



こんな便秘状態になると便がドンドン腐敗してしまふ。

人間にとって都合がいい体に役立つものをつくる菌を善玉菌。腐敗させる毒素や有毒ガス、発がん物質をつくる菌を悪玉菌。どちらか強い方に負担する菌を日和見菌という。

～便が腐敗することによる怖い症状・病気～

大腸ポリープ、大腸がん、高血圧、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、老化現象、食物アレルギー、薬物アレルギー、アトピー性皮膚炎、肌荒れ、ニキビ、潰瘍性大腸炎、クローン病、喘息、胃腸炎などの感染症

腸内フローラを整えて便秘を解消しよう!!

大腸は、たくさんの腸内細菌が腸粘膜を隙間なく覆っています。その様子を花畑(フローラ)に例え腸内フローラと呼ばれています。善玉菌と悪玉菌の強い方につく日和見菌を仲間にして、善玉菌を優勢状態に保つことが、『万病のもと』といわれる便秘を解消するとともに、様々な病気の予防・改善に繋がります。腸内フローラのバランスは、個人の食事や生活習慣、加齢などによって変わります。腸年齢は見た目年齢!意識することから始めましょう!

- ①リラックスしてトイレで5分の習慣
- ②水をたっぷり飲む
- ③発酵食品や食物繊維を意識して善玉菌を増やす
- ④腸のストレッチや歩く機会を増やす



理想的な腸内フローラ

次回は富山県の健康管理士

河南文子先生です。

お楽しみに!