

## =うんちは体からのお便り=

食べ物もお薬も、しっかりと吸収されて働くためには腸(おなか)の働きがとても重要です。知ってるようで知らない、おなかの話まとめてみました。

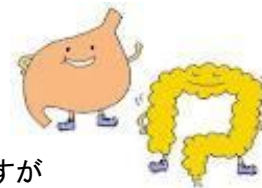


### ☆おなかの仕組み

食べ物は、胃や十二指腸で消化を助ける酵素の働きによって吸収されやすい形に分解され、小腸で吸収されます。長さ約6m、消化管の8割を占める小腸では、栄養分を吸収する一方で、食物と一緒に入ってくる細菌やウイルスを見分けるシステムが発達しています。

小腸の表面には、約500万本ものイソギンチャクのような小さな突起物(じゅう毛)があり、表面積は60坪にもなると言われ効率よく栄養を吸収することができます。また、外部からの細菌を見分けて攻撃する免疫細胞の多くが腸の粘膜やヒダに集まってパイエル板というリンパ組織を形成しています。人の体の全免疫システムの70%が腸に集中していると言われています。

大腸では、水分をできるだけ吸収して固形化し便を作っています。また小腸で吸収されなかった栄養素や腸菌細菌の働きで作られた物質の吸収も行います。



### ☆腸内細菌の働き

大便とは、食べ物が消化吸収された後の残りカスのように思えますが実は大便の約1/3は腸内細菌の死骸です。ヒトの腸には約100種類・100兆個・1.5kgもの細菌が棲んでいます。腸内細菌は、便宜上 善玉菌・日和見菌・悪玉菌の3つに分けられています。

**善玉菌群**は腸内でビタミン・アミノ酸などの有用な物質を合成するほか酵素の働きを促し毒素を分解、腸から血液中への有害物質の吸収を阻止します。外来菌を殺す物質をつくり腸内細菌のバランスを保つなど全身の健康にも深く関わっています。

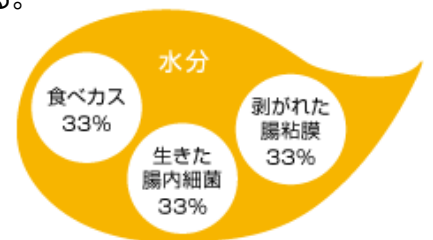
**日和見菌**は健康なときはおとなしくしているが、体が弱ったりすると腸内で悪い働きをする菌。代表的なものにバクテロイデス・大腸菌(無毒株)・連鎖球菌

**悪玉菌**は、腸内で食物残渣を腐敗させ、発ガン物質(ニトロソアミンなど)やおならのきつい臭いの元となるガス(インドール・アンモニアなど)、細菌毒素などを作り出す。

これらの毒素は血液中に吸収されて病気の引き金となったり老化を促進する。ウェルシュ菌・ブドウ球菌・大腸菌(有毒株)



健康な人のうんち(重量比)



### ☆腸内細菌のバランス

年齢とともにビフィズス菌などの善玉菌が減り、悪玉菌が増えていきます。抗生物質・ステロイド・その他薬物で善玉菌が減ると、カンジダ菌や悪玉菌が増殖しやすいことも明らかになっています。風邪をひいたり、ストレスが大きな時もバランスが崩れやすくなります。

悪玉・善玉とは人間が便宜上つけた分類名で、悪玉菌も体にとっては本来必要な菌です。「善玉菌が優勢で、かつ悪玉菌が少し存在し、腸内バランスが取れている状態」が健康な腸の状態と言えます。

### ☆善玉菌の餌となる食物繊維

食物繊維は不溶性食物繊維(水に溶けない)と水溶性食物繊維(水に溶ける)に分かれます。

**不溶性食物繊維**:水分を吸着・保持して腸内の有害物質を体外に排出する働きがあり、便の量を増して柔らかくし排便を促進するため、便秘予防や痔になりにくくする等に役立ちます。

**水溶性食物繊維**:水に溶けると大きな粘性を示す性質があり、大腸内で微生物によって分解されます

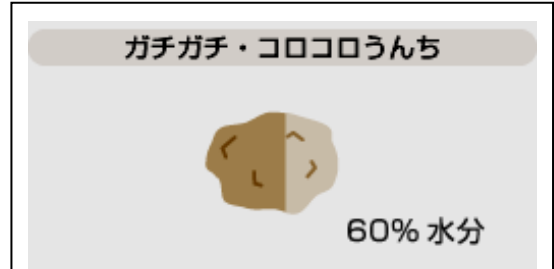
(善玉菌の餌になる)。保水力に優れているため、胃の中に滞留する時間が長く、消化吸収のスピードも遅くなります。そのため、コレステロールの吸収を低下させる、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ等の働きがあります。 さといも・オクラ・コンブ、ジャムに用いるペクチンなどネバネバ・トロトロする食品に多い。

☆ 理想的なうんちの3条件とは？

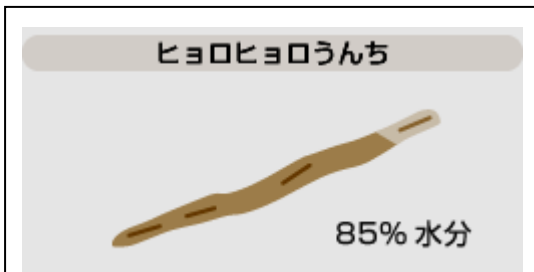
あなたのうんちはどれ？理想的なうんちはどれでしょう？



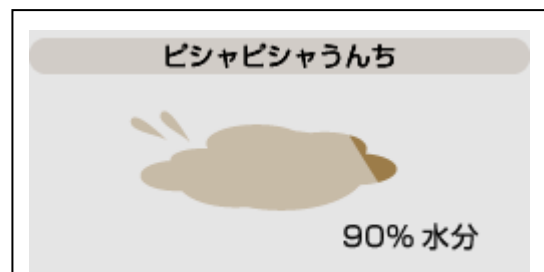
黄～黄褐色 臭いはきつくない。ストーンと出る



黒褐色・量は少ない。ツンとした悪臭 強いきむ肉食・ジャンクフードなど偏った食事



うどん3本程度 黒～黒褐色 残便感がある腸まわりの筋肉(腹筋など)の不足もあり



便意が突然起こり我慢できない。ストレス過多の場合あり冷えが強い、栄養分が吸収されない

- ① 黄～黄褐色 ②バナナ2本分の量で、ほどよいやわらかさ ③水洗トイレの水に浮く

これらの条件を満たしていれば食物繊維が足りている証拠。**バナナうんちが正解です**。色が黒く、臭いがきつく、硬い便は、食物繊維や善玉菌の不足が考えられます。

☆腸内環境を整えるには

- ① **発酵食品をとる** 味噌、酒かす、醤油、漬物、ヨーグルト、納豆など。乳酸菌、酵母菌、麹菌、枯草菌など、有用微生物が入っており善玉菌を増やし、活動を活発にする。
- ② **食物繊維をとる** 水溶性・不溶性とも分量をとる。腸の動きをよくして、善玉菌の餌を補う。
- ③ **体温を下げない** 冷え性などで体温が低い状態だと、善玉菌や酵素が腸内で十分働くことができず(発酵できない)腸の運動も鈍くなる。
  - \* 冷蔵庫で冷やした飲料は避ける→ビールより熱燗やお湯割り
  - \* 腹巻き・レッグウォーマーの使用

.....コラム:.....  
 2009チェルノブイリ原発事故で内部被曝した子供たちにアップルペクチンを与えたところ、セシウム137の排出を促すという研究報告書をネスレンコ博士が発表した。ペクチン含有の食品、飲み物の摂取を積極的に心がけること(特に、リンゴ・干しぶどう・ぶどう・海藻類にはペクチン類が豊富)が効果あるとされる。他にも、玄米・味噌などの摂取が効果的との報告があるが、バランスのとれた食事を心がけ、ふだんから腸の働きを高めておくことが、取り込んだ放射性物質の早期の排出につながるものと考えられる。.....

参考 : 大塚製薬 からだと食物繊維 QLife SQUARE うんちはカラダからの大事なお便り  
 はるみ薬局 漢方・便秘解消・腸内環境 メディカルiタウン 病気事典 腸の構造と働き 他