

「2018年は腸を健康に保とう」

腸の不健康は将来の不健康につながる。その確信は年々深まる一方です。毎年数多くの論文で腸の不健康と様々な病気をはじめ不定愁訴（言葉に表しにくい症状）につながり健康寿命を短くしている。病院での検査・治療でも解決できない問題の多くも腸が起因していることもわかってきた。私たちが健康になるためには腸を健康にすることが最も重要だといっても過言ではない。腸の不健康が招く健康不安と腸の健康を維持するためのポイントを紹介しましょう。

○排便から腸の状態を確認しよう

腸は痛みを出しにくい組織。そのため、腸管の変化を常に感じることは難しい。それが原因して、腸の不調に対して対応するのも遅れがちになる。腸の不調は常に便の状態から読み取るのが一番よいとされるが、どんな便を保つべきなのか多くの人達がわからずにいる。軟便、硬く黒い便、水に浮く、下痢、便秘、ニオイ。様々な状態があるため、排便のたびに確認するのが望ましいでしょう。

私たちは食物を口から取り入れたらそれは24時間～36時間程度の時間で排泄される。それ以上になると便は長く留まりすぎているし、それより早く出ると栄養の吸収が悪い状態だとわかる。多くの場合、黒く・固い便は長く留まりすぎている。中には食べた量に対して、排泄される量が少なすぎる場合もある。毎日排便があったとしても適切な量がでていない。食べたものがどれくらいの期間で排泄されているか知るには、「ビーツ」を食間に食べると良い。食後2時間程度過ぎた頃に「ビーツのみ」を食べる。その時刻を記録しておき、以降の排便に注意を払っていると赤っぽい便が排泄されるのを確認することができる。排泄された時間から腸の活動状況を知ることができる。

○腸の不健康が招く健康不安

腸の健康を左右するのは、摂取したもの、食事の偏りだけでなく、腸内のバクテリアと乳酸菌のバランス、そしてアレルギー食品や炎症を引き起こす食べ物などがある。腸内環境（バクテリアと乳酸菌）の崩れはパーキンソン病につながりやすいという論文もあるが、SIBOとして下痢・便秘を繰り返す症状なども引き起こし、鬱、慢性疲労、集中力の低下、活動量の低下などにつながったりする。便秘や下痢を繰り返すと腸の細胞はどんどん劣化し、ポロポロになってしまいます。腸は炎症状態に陥り、鬱や慢性疲労は深刻になっていくでしょう。長期にわたる腸の炎症こそが脳の劣化＝痴呆、パーキンソン病などにつながってしまいます。

○腸の健康を維持するポイント

摂っておきたい5つの要素

1. 食物繊維（水溶性／脂溶性） 2. 様々な種類の野菜（根／葉／実） 3. ポリフェノール 4. キノコ類 5. 魚類
簡単に言えば、7種類以上の野菜とカラフルな野菜・果物を摂取すること。ローテーションすることを意識しましょう。加熱野菜、非加熱野菜への意識も重要です。

避けたい食品

1. マーガリン 2. 乳脂肪 3. 麦類 4. 定期的な糖類 5. カロリーオフの糖類 6. 加工食品 7. 多すぎる油脂
様々な野菜類を摂取することが基本ですが、サプリメントだけでは補えないビタミン・ミネラルの他にポリフェノールや抗炎症成分に期待しましょう。野菜ジュースで摂る場合は自宅でミキサーを用いるようにします。

お知らせ

- ✓ 1月21日(日)は休日診療いたします。
- ✓ 1月22日(月)は休診いたします。
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE から問い合わせも可能です。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

