

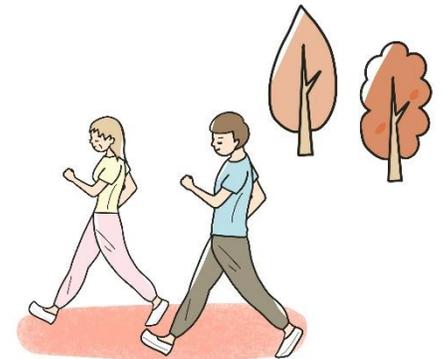
A woman with brown hair and bangs is sitting on a brown couch. She is wearing a white short-sleeved top and grey pants. She has a distressed expression and is holding her stomach with both hands. In front of her, a doctor in a white lab coat is standing, holding a clipboard. The background is a plain, light-colored wall.

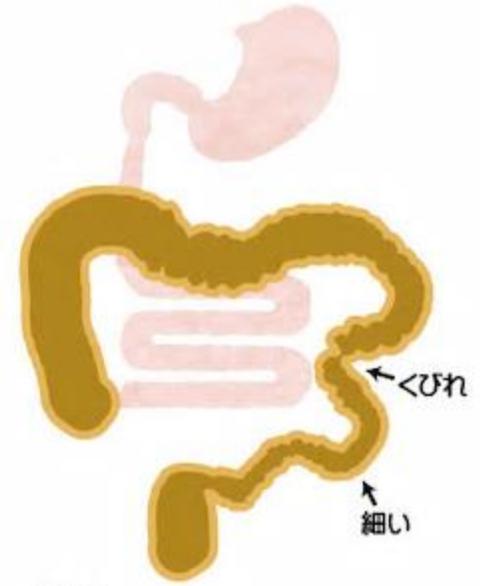
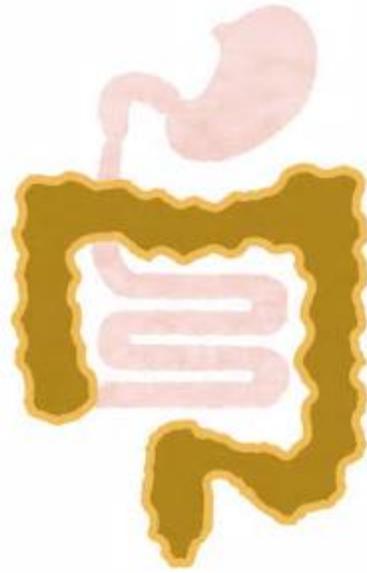
# 便秘に対する食事指導

# まず前置きとして

便秘に対する食事や栄養指導はとても重要ですが、それだけでは治らないことも多々あります。

主な原因として大腸の捻じれや垂れ下がりなど様々な変形によって構造的に便秘を起こしているケースも多いので  
体操・運動に加えて食事・栄養指導を行えることが望ましいです。





# 便秘の種類

- トイレを我慢して起こる「直腸性便秘」
- ストレスで腸が痙攣する「痙攣性便秘」
- 下剤の使い過ぎで腸が疲弊する「弛緩性便秘」
- 脱水、食物繊維不足による「便が硬くなる便秘」
- 生理前、季節の変わり目、糖尿病や薬の副作用
- 大腸癌などによる腸管の狭窄
- SIBO(小腸内細菌増殖症)

# 直腸性便秘

便意の我慢しすぎによる排便反射の鈍麻

⇒便意は痛みと違って変動しやすい感覚なので、我慢を繰り返しているとそのうち便意を感じにくくなってしまふ。

学校や職場で便を我慢しやすい人や女性に多い



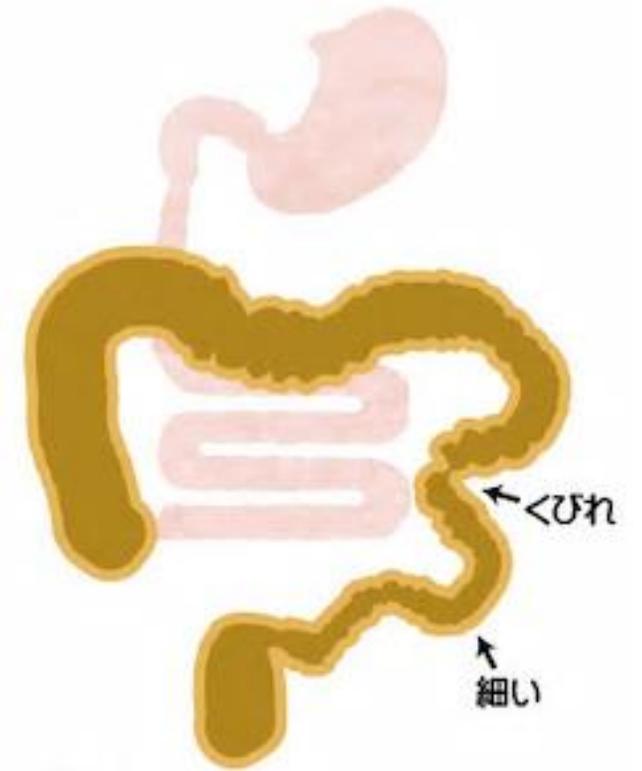
# 痙攣性便秘

緊張やストレスによって起きる便秘

⇒旅行先や出先で便秘になる人は痙攣性便秘

ウサギの便のようなコロコロとした便になりやすいのが特徴。

ストレスでは便秘になるか下痢になるか分かれるが、この差が起きる原因は体質の違いぐらいにしか分かっていないようです。



# 弛緩性便秘

下剤の使い過ぎによる大腸の疲労。単純に使い過ぎによって徐々に便秘が悪化していくので注意が必要。

心臓に対する強心剤と一緒に下剤は大腸に無理やり収縮を促すので繰り返し使用していると当然大腸の慢性疲労を起こしていく。



# 便が硬い便秘

便の6～7割は水分、他は腸内細菌の死骸や腸粘膜が古くなって剥がれ落ちたゴミ、食べかすや体内毒素が残りの数パーセントを構成してる。

便が排出されるには⇒ある程度の体積が必要。

つまり、便に水分が含まれることはとても重要

次に、便の量を増やしてくれる食物繊維

注意⇒食物繊維は1日20g それ以上は逆に便を固くしてしまう。

水溶性食物繊維を意識して摂取することが必要



# 生理前・季節の変わり目・糖尿便秘

- ・生理直前に増える黄体ホルモンの受容体が腸管運動を抑制する作用を持っている。
  - ・季節の変わり目には自律神経のコントロールが上手くいかなくなっていることが多く、排便にも影響あり。
- ⇒これらの一時的な便秘に下剤を使いすぎると大腸の疲労を招くので注意が必要。

糖尿病による自律神経障害は便秘も引き起こしますが、診断がつかなくても隠れ高血糖や低血糖を繰り返す人は自律神経のコントロールがうまくいかなるので便秘に関わることもあり。

# 便秘型SIBO(小腸内細菌増殖症)

下痢型SIBOでは水素ガスが小腸で発生することが特徴的です。

便秘型SIBOでは小腸の中でメタンガスが発生しやすいことです。

体型は肥満型が多い

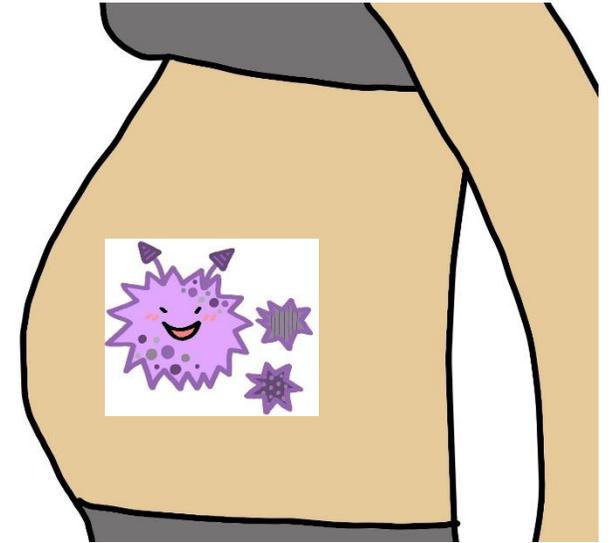
**メタンガスは腸の働きを抑制し、腸内の物質を通過させる能力を低下させます。**



# 腸活NGなパターン→SIBO

SIBOとは：  
小腸内細菌増殖症  
Small Intestinal Bacterial Overgrowth  
の略で、

小腸の中で爆発的に腸内細菌が増えてしまう  
病気のことです。



# S I B Oにかかると

増えすぎた細菌によって  
大量のガスが小腸で発生



ほんの少ししか食べていないのに  
すぐにお腹がパンパンに張ってしまって、  
妊娠したようなお腹になってしまう等



このS I B Oという病気は日本では  
まだその存在があまり認知されていないので  
適切な対処がされないケースが多いようです。



# SIBOを引き起こす7つの原因

- ①小腸の消化管運動の障害
- ②ストレスや間食などの生活習慣
- ③抗生物質や胃薬の服用
- ④免疫の低下
- ⑤炭水化物の消化不良・食べすぎ
- ⑥重金属の蓄積
- ⑦胆嚢の除去など機械的問題

# SIBOを改善させる低FODMAP食

**F**：発酵性の糖質＝FODMAP

**O**：オリゴ糖

ガラクトオリゴ糖やフルクタンを指す

ガラクトオリゴ糖にはレンズ豆、ひよこ豆などの豆類に含まれる

フルクタンは小麦や玉ねぎ、にんにくに含まれる

**D**：二糖類→乳糖

牛乳・ヨーグルトに含まれる

**M**：単糖類→フルクトース

果糖、ハチミツ

**A**：and(そして)

**P**：ポリオール

ソルビトールやキシリトールなど「～オール」と呼ばれる糖質

マッシュルームやカリフラワーなどに含まれる

SIBOの方にはこれらFODMAPを避けた

低FODMAP食が推奨され、予防や改善策として推奨されます。

# 腸の蠕動運動①



①腸内細菌が作り出す有機酸(短鎖脂肪酸)は腸が蠕動運動を行う際のエネルギー源となる。腸内環境が悪玉菌有意になると有機酸を作る能力が低くなるため、腸内細菌の餌となる乳酸菌や発酵食品、食物繊維を意識して摂取することが必要。

②腸内細菌の作るセロトニンの前駆体は腸を動かす指令を出すセロトニンも作り、腸で作られた前駆体は脳に届き脳内でセロトニンが構成されるため幸せを感じる、ストレスを減らすことにもつながる。腸では蠕動運動を刺激し、脳では幸せを感じさせるため便秘に重要な要素となる。

# 理想的な細菌のバランス



善玉菌

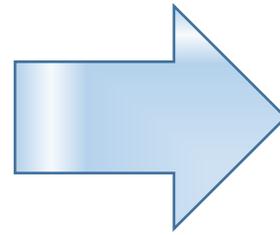


日和見菌



悪玉菌

2:7:1



# 善玉菌の作り出す物質

- 短鎖脂肪酸(酢酸・酪酸・プロピオン酸)  
→免疫バリア機能向上 肥満予防 アレルギー 糖尿病
- エクオール(美肌効果)
- ビタミンB群
- その他まだまだ体に有効な成分は多数発見されている  
→実際腸内細菌の研究はまだ発展途上



# 腸内細菌育成

## ポイント

悪玉菌餌を減らして、善玉菌の餌を増やす。

- ①プレバイオティクス(善玉菌の餌)
- ②プロバイオティクス(善玉菌そのもの)
- ③シンバイオティクス(①+②)
- ④バイオジェニックス(善玉菌の代謝産物)



# 善玉菌の餌



- 発酵食品

味噌(麹菌) 納豆(納豆菌) 糠漬け・ヨーグルト(乳酸菌)

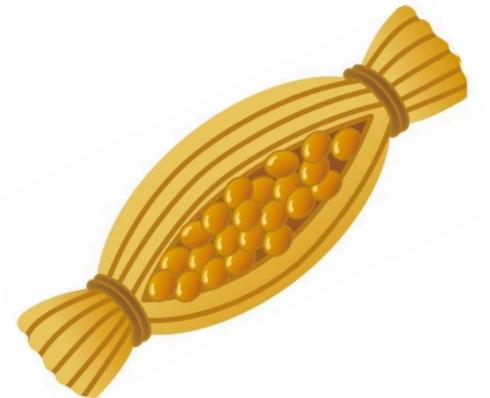
- 食物繊維

水溶性食物繊維→有害物質を吸着し、菌の餌にもなる。

不溶性食物繊維→水分を多く吸収し膨張、蠕動運動を活性化

- オリゴ糖

腸で吸収されず、大腸まで届いて菌の餌になる。



# 悪玉菌の餌

- ・悪玉菌は動物性たんぱく質を餌に増える。

悪玉菌が作り出す毒素:

アンモニア(肝臓に負担、代謝されきれないと神経毒にもなる)

インドール、スカトール(臭いの原因)

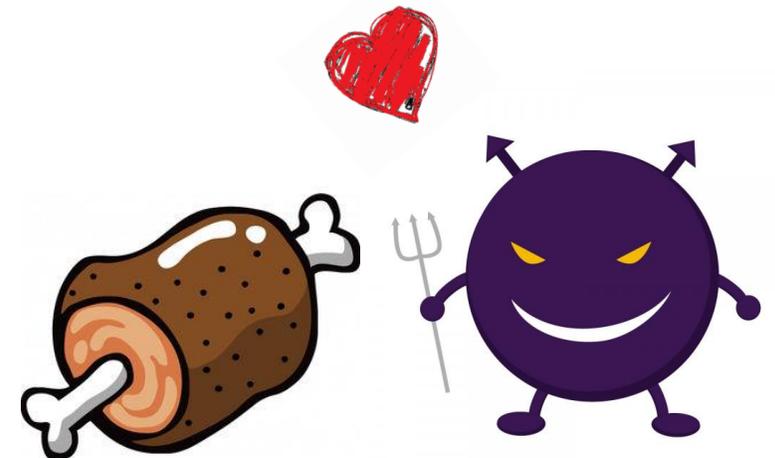
フェノール(肌荒れを起こしやすい)

アミン(神経毒)

ニトロソアミン・二次胆汁酸(発癌性物質)

レシチンを餌に作られるTMA(動脈硬化リスク↑)

など



# 腸の蠕動運動②(薬系)

気管支拡張薬、鎮痛薬、抗精神薬⇒消化管の緊張を低下

降圧薬⇒消化管運動を低下

制酸薬、鉄剤⇒腸の蠕動運動を抑える

服薬している薬の副作用に便秘や腸への影響がないか確認必要

# 腸の蠕動運動③食べる刺激

胃に食べ物が入ることで消化器系の運動のスイッチが入るが、全てが同時にフル稼働できる訳ではない。

胃に食べ物があるときには胃の働きが、胃から食べ物が出てくることで胃の働きがおさまり、腸の運動が高まってくる。

つまり、間食などだらだら食べ続けると胃も腸も同時にうまく働かせることができないため腸管運動が滞って便秘が悪くなることもあるので間食には注意が必要。