

快調な毎日 をつくる 食生活

vol. 3

腸の不調を改善する 生活習慣と栄養素

世

代を問わず、女性は男性に比べ便秘の症状を訴える人が多い傾向にありますが、男性も高齢になるほど便秘の症状を訴える人が増えていきます。

高齢になると、なぜ、便秘になりやすいのでしょうか？

便秘に代表される高齢者の腸の不調には、以下のような要因が考えられます。

①加齢による生理的変化、②食生活の変化（食事摂取量の低下）にともなう食物繊維の摂取量の低下、③腸管壁の強さの低下、④腹圧の減弱、⑤体を動かさない等の生活習慣、⑥高齢者特有の病気に起因するもの（肺気腫や心不全等）、⑦全身性の各種疾患に処方されている薬によって障害があらわれるもの、⑧下剤の乱用による下剤の効力低下、⑨精神的なうつ状態による腸の動きの低下。

このようにさまざまな要因によって引き起こされる腸の不調を予防・改善するためには、「排便力」が付き、大きな免疫臓器である「腸管」の免疫を高める生活を心掛けなければなりません。

高齢者に限らず、排便力をつけ、腸管の免疫を高めるには次のような生活習慣が効果的です。

①1日3食きちんと食べる、②就寝の3時間前までに食べ終える、③水分をしっかりとる、④体内時計に合わせた生活をする、⑤1日30分以上のウォーキング、⑥半身浴を含めた入浴。

さらに、食生活については、毎日の食事の中で次の栄養素を積極的にとるようにしましょう。

①食物繊維（1日に20g以上。玄米、豆類、芋類、野菜、果物、きのこ類、海藻に多く含まれる）、②オレイン酸（エクストラバージン・オリーブオイルを1日に15～30mlが目安）、③植物性乳酸菌（発酵食やラブレ菌含有飲料水などに含まれる）、④オリゴ糖（1日に5g以上。玉ねぎ、きゃべつ、じゃが芋、にんにく、トウモロコシなどに多く含まれる）、⑤ビタミンC（野菜や果実で摂取）、⑥グルタミン（1日に5g以上。小麦粉、大豆、肉、卵、チーズ、魚、海藻に多く含まれる）、⑦マグネシウム（1日に1000mg。海藻、ナッツ類、魚介類に多く含まれる）、⑧EPA、DHA（魚介類や海藻などに含まれる）。

その他、1日に1～2杯のペパーミント茶もおすすめです。1杯につき5gのオリゴ糖を入れるとより効果が高まります。

快「腸」を意識した生活習慣で健康維持に努めましょう。



松生クリニック院長
松生 恒夫

〔まついけ・つねお〕

1955年東京都出身、1980年東京慈恵会医科大学卒。同大学助手、松島病院大腸肛門病センター診療部長を経て、2003年より現職。『「腸寿」で老いを防ぐ』（平凡社新書）のほか著書多数。