

# 食生活の欧米化



松生恒夫

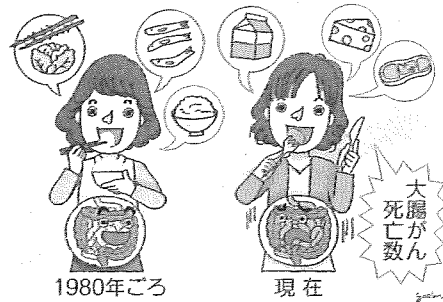
>1<

私は大腸内視鏡検査、胃内視鏡検査を主体とする消化器内科医です。私が大学を卒業した1980年には、大腸の病気が少なく、胃の病気が多かったものです。

ところが、そのころから、大腸がんの罹患率がしだいに高くなります。大腸がんによる死亡数は統計によると、この約50年で10倍も増加しています。

現在、病死の中で大腸がんは女性で1位、男性でも3位と上位に位置し、増加の一途をたどっています。また、80年ころには少なかった、国の指定難病である潰瘍性大腸炎、

# 大腸がん死、増加の一途



イラスト・吉田葉子

大腸がん死亡数

1980年ごろ

現在

クローン病などの腸の疾患は、いまだ原因不明なのですが、さまざまな要因による腸内環境の悪化が大きく作用しているのではないかとされています。

脂肪摂取量が増加し、同時に大腸がんや潰瘍性大腸炎、クローン病などの病気が増加してきたのです。したがって、現在の日本人の腸内環境は決して良いものとはいえず、腸に過大な負担をかけているといえそうです。

腸がんの死亡率は非常に低かったのですが、高度経済成長期に入り、肉類、乳製品などの摂取の増加などで示される食生活の欧米化に伴って、動物性の

まついけ・つねお氏 1955年東京都生まれ。東京慈恵医大卒。松島病院大腸肛門病センター診療部長などを経て、2004年、東京都立川市に松生クリニック開業。著書に「腸がスッキリきれいな本」など。

(松生クリニック院長)

# 急性便秘の応急策

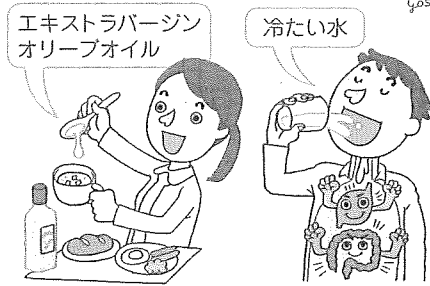


松生恒夫

>2<

一日でも排便がないと便秘だと思い込んでいる人が多いのですが、実は便秘の厳密な定義はありません。消化器病の専門医の共通認識として「2、3日に1度排便があれば、便秘とはいわない」とされています。ところが、一日でも排便がないと苦痛だと言って下剤を服用してしまう人もけっこういるのです。

# 水とオリーブ油が有効



イラスト・吉田葉子

秘の原因が取り除かれれば、治ってしまう場合が多いのですが、それでも2、3日排便がないと苦しくなることがあります。このような場合に、薬に頼らず排便を促す方法があります。

まずは、水分(冷たい水)を比較的多量に取ってみる事です。朝、夕、エキストラバージンオリーブオイルを取っても問題ありません。さらに食後に20〜30分間歩くと、腸の運動も高進します。海外に旅行に出掛けても、大抵のホテルにエキストラバージンオリーブオイルはありますので、朝食、夕食時にレストランに頼んで摂取するのはいかがでしょうか。(松生クリニック院長)

ところで便秘には、急に起こってくる急性便秘(例えば旅行に行ったときや災害が起きたとき、一時的に排便が困難となる)と、ほとんど便秘

がなく下剤を服用しないと排便が困難になっている慢性便秘とがあります。急性便秘の場合は、一時的

結腸の反射が促進されて、自然な便秘が生ずるかもしれない。便秘が出現したら、タイミングを逃さずトイレに行くべきです。

また、水分摂取で無理な場合、エキストラバージンオリーブオイルを大さじ1杯、食事といっしょに取ると、効果的です。パンにつけて食べるか、ポタージュスープに入れるのもおすすめです。和食であれば、納豆にタレといっしょに入れてかきまぜると、おいしく食べられます。

院外心停止患者(8: 脳蘇生良好率 22% (9人) 0% (52人) 25%以下 25超~患者の脳局所酸素 ※伊藤賢敏・大阪府済生会千

Table with 2 columns: 院外心停止患者 (あり) and 脳局所酸素飽和度 (rSO2) / 患者の社会復帰率 (伊藤賢敏・大阪府済生)

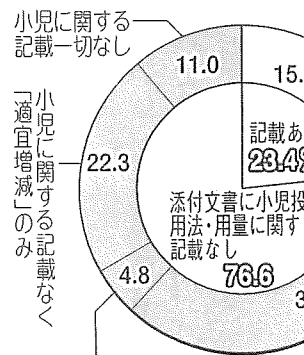
歳以上の患者82人で分析した。rSO2は正常値が50%。80%を超えた心停止患者21人で、半数は脳が蘇生、社会復帰したが、rSO2が40%より低い患者



指先をセンサーで血中ヘモグロビンを測れる「プロント」 承認 製造 (東) 社の 医療

# 健康

## 小児の医薬品適応外



(厚生省研究班、1999年度調査)

子どもの病気は希少疾患も多く、薬の開発や認可が遅れている。治験を活性化させる動きは大歓迎だ」と期待を寄せている。

▽県内の加盟施設は県立こども病院（静岡市葵区漆山）

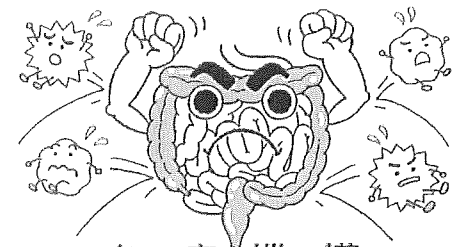
シャルプランナーは2009年、乳児告知を受けた。子なのに「なぜ私が思いを抱きながら受け、痛感したのかかかること。が合、手術や入院だ



腸元気が書ろし  
松生恒夫 >4<

## 体内最大の免疫系

腸は大きく小腸と大腸の二つに分けられます。小腸は食べ物と本格的に消化され、栄養素を吸収する主要臓器です。食べ物は約4時間かけ通過し、この間に主要な栄養素はほとんど吸収されてしまいます。



## 免疫機構

イラスト・吉田葉子

くは、老廃物となって大腸に行き着きます。つまり、食品添加物、汚染物質などを体外に排出します。

意外と知られていないけれども、最も重要なのが免疫機構としての腸です。人間の体の免疫の役割を持つ細胞には、白血球の中のリンパ球などがあります。小腸や大腸の粘膜には全身の6割以上のリンパ球が集まっており、体の中で一番大きな免疫系といわれています。これが腸管免疫です。腸は体内に入ってきたいろいろな食べ物を栄養素として吸収する以外に、体外から侵入してくるウイルスや細菌など有害なものを腸管免疫で排除するのです。腸管免疫の環境に關与しているのが、腸に集中している500種類以上の腸内細菌です。

腸内細菌には、腸の環境によく働く善玉菌と悪さをする悪玉菌があります。便秘や下痢などの便通異常が起こると、悪玉菌が増加し、腸内環境が悪化し、最終的には、腸管機能が低下することがあります。腸管免疫にはがん化した細胞を殺す作用があるため、腸管免疫の低下は、大腸がんのなりやすさにつながるともいわれています。

(松生クリニック院長)

## ウイルスや細菌を排除

小腸で吸収されず、残ったものだけが小腸に送られますが、小腸から送られてきた食べカスはトロトロの液状になって、一般的には約18時間以上かけて通過します。この間に少しずつ水分やミネラルなどが吸収され、だんだん固まって便となって排せつされるのです。

腸の機能としては、ほかに解毒作用があります。食べ物の中に含まれる有害成分の多

くは、老廃物となって大腸に行き着きます。つまり、食品添加物、汚染物質などを体外に排出します。

意外と知られていないけれども、最も重要なのが免疫機構としての腸です。人間の体の免疫の役割を持つ細胞には、白血球の中のリンパ球などがあります。小腸や大腸の粘膜には全身の6割以上のリンパ球が集まっており、体の中で一番大きな免疫系といわれています。これが腸管免疫です。腸は体内に入ってきたいろいろな食べ物を栄養素として吸収する以外に、体外から侵入してくるウイルスや細菌など有害なものを腸管免疫で排除するのです。腸管免疫の環境に關与しているのが、腸に集中している500種類以上の腸内細菌です。

## 慢性の便秘

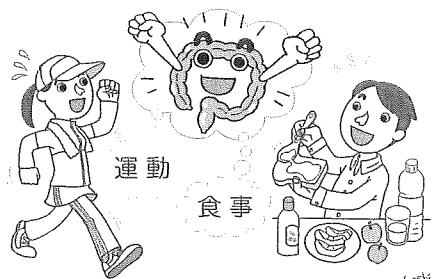


腸元気が書ろし  
松生恒夫 >3<

今回は慢性の便秘についてお話しします。まず、3日に1度、排便があっても、おなかの張るなどの症状がなければ便秘とはいわないということとを念頭に置いてください。というのは毎日、排便がなければ、自分は便秘だと思ってしまう人がいるからです。では4、5日に1度の排便の人はどうでしょうか。

## まずは食事・運動療法

これは便秘といってもよいと思います。薬を服用していない人であれば、次のような食事や運動をおすすめします。



イラスト・吉田葉子

前回書いたように、水分を多めに取る。エキストラバージンオリーブオイルを大きく1杯取る。そして食物繊維を多く取る。30分程度のウォー

キングをする。入浴時におなかを温める。おなかをマッサージする。以上を上手に組み合わせると、改善効果が認められます。

とにかく毎日、排便がないからといって、下剤をすべ服用しないようにします。

(松生クリニック院長)

# 健康

## 現地から要望の高い

- 震災などの精神的影響に知識
- 高血圧症などの身体疾患レス
- 睡眠と震災ストレス
- 子どもや高齢者に見られる反応
- うつ病と自殺予防
- 薬物療法とカウンセリング
- 死別と悲嘆反応
- 支援者に見られるストレス

・麻痺の三つの症状が特  
二フアルニ川位者加  
TSDに直結している  
徴。  
「PTSDは性格や心が  
突然襲ってくる恐怖に  
弱いからなるのではなく、  
ショックな出来事に  
遭遇したときの「脳の反  
応」にすぎない。だから、  
特に精神科の専門医がい



松生恒夫

>6<

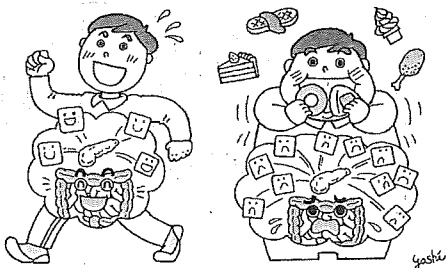
## 運動習慣取り入れる

最近の健康診断では、体重を身長の高さで割った体格指数(BMI)が記載され、肥満に当てはまるかどうか判定されるようになってきました。今回は、大腸がんや肥満やメタボリック症候群との関係についてお伝えしたいと思います。

昔からいわれて

いることに、腸の運動が低下すると

新陳代謝が低下し、脂肪が燃焼しにくくなり、太りやすくなるということがあります。しかし、実際には、腸の運動



イラスト・吉田葉子

## 肥満やメタボ予防重要

が低下すると肥満になるといふことの明確な説明はなされていません。

一方、最近の疫学的研究で

高インスリン血症は食べ過ぎや肥満などで起こりやすくなるため、まさにメタボは大腸がんへの危険因子なのです

は、肥満、メタボリック症候群が、大腸がんのリスクを高めることが分かってきました。リスクを高めるのはインスリンの上昇が関係しています。インスリンは膵臓から出るホルモンで、ブドウ糖の代謝を行うために欠かせないものですが、過度に分泌が続くと、高インスリン血症を引き起こします。

では、どの程度の身体活動がよいのでしょうか。これはなかなか難しいのですが、1日30〜60分程度の歩行(散歩)でも有効ではないかといわれています。つまり、まずはなるべく車などを使うのをやめ、歩くことなのです。

(松生クリニック院長)

## 「第2の脳」



松生恒夫

>5<

腸は単に食べ物の消化・吸収や排便だけの臓器ではないことを前回、説明しました。最近の研究では、腸が独自のコントロール機能を持ち、脳にも指令を送るということがわかってのけている事実が明らかになってきました。このため腸は「第2の脳」とも呼ばれるようになってきました。

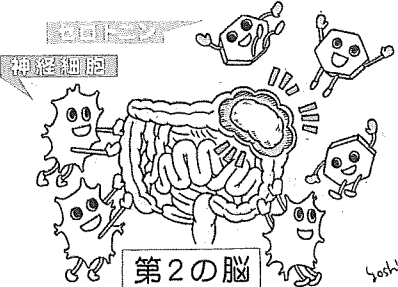
腸のリズムの中

で、もっとも大切な働きの一つが、大腸の蠕動運動です。虫がはうように、内容物をゆっくりと運ぶのですが、この蠕動運動には腸(小腸、

## 自律的に臓器を動かす

大腸)に約1億個もあるといわれる神経細胞が深く関与しています。この腸の神経細胞が「第2の脳」といわれるものの正体です。

具体的には、腸と同様に神経系、内分泌系などの働きがあります。また、約1億個という神経細胞の数は、脳の神

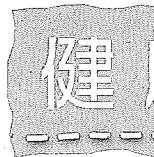


イラスト・吉田葉子

米国の神経生理学者、マイケル・ガシオン教授は、腸には自分勝手に機能できる神経細胞、つまり脳や脊髄からの指令を受けずに自律的に臓器を動かすことができる神経細胞が存在することを証明し、セロトニン、カンブレレン(第2の脳)と命名しました。

では「第2の脳」を動かすにはどうしたらいいのでしょうか。腸には、脳と同様に蠕動運動に大きく関与しているのが、「第2の脳」なのです。

(松生クリニック院長)



三宅 康史  
昭和大准教授

大腸に、さまざまな菌が棲み変えられない場合、糖尿病や内分泌疾患の患者にみられる。

冬だ。三宅さんは「低体温症は予防可能。意識障害などの症状に周囲が早めに気付く、低体温症になるのを未然に防いでほしい」と呼び掛ける。

80℃と一口、胃にも身近な病気の腰痛や悩みを抱える人、原因や治療についてはさまざまある。これらを科学的に基づいて検証、



腸元 元気な暮らし  
松生恒夫

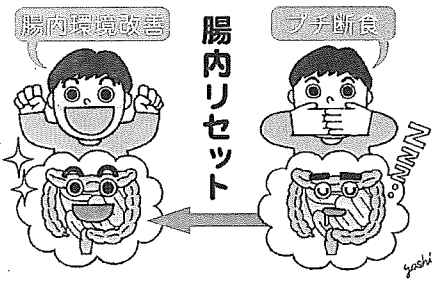
### 腸内リセット法

この連載の冒頭、大腸がんになる日本人の割合が増えたことなどを紹介しました。日本人の腸内環境が悪化していることの証拠なのですが、それではどのように改善したらいいか。私が考案したのが「腸内リセット法」です。

リセットという言葉からも分かるように、動きがにぶって老廃物がたまりがちになつて腸を一度休めて、その疲れを取ってから効果が期待できる食事ケアを行うことも可能です。

なぜ、このような方法を考

イラスト・吉田華子



### プチ断食で環境改善

えたかというところ、私の専門である大腸内視鏡検査と関係があります。

腸管洗浄液を服用してもらい、腸内の便を全部排出させ

るのですが、検査の前にもあります。この1日の絶食に近い状態後にプチ断食のような食事制限もしてもらいます。この方法で、軽い腸をある意味で休ませる。便秘の人が内視鏡検査を受けると、数日から1週間前後、排便の調子がよくなるということがヒントとなったのです。

検査の前日には、腸内をきれいにするため、便の量が増加しに

おいでもらいます。検査当日は朝・昼食抜き、夕食は軽食、または、夕食も絶食となること

(松生クリニック院長)

### 口で体外につながる



腸元 元気な暮らし  
松生恒夫

以前に少し触れた「腸管免疫」について、さらに説明します。私たちの体には、病気になるように自分の体を守る「免疫」という機能が備わっており、全身の免疫機能の約6割が腸に存在することを紹介しましたが、なぜ、腸に集中しているのでしょうか。

それは腸が外界、つまり体の外側とつながっている器官だからです。腸につながる口には

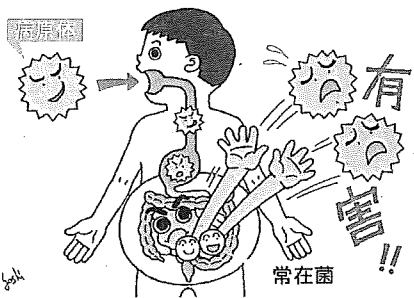
飲食物に加え、細菌やウイルスなどの病原体も入り込むため、これを無害化しないとい

### 小腸で病原体を本格防御

つも病気に悩まされることになつてしまいます。

腸管免疫の中枢を担っているのは小腸です。免疫の中心

の役割を果たすのはリンパ球



イラスト・吉田華子

などですが、このリンパ球などの免疫細胞が、大腸に近い小腸の一部である回腸付近に集結しています。

ここで食道と胃を経て体外から私たちの体に侵入しようとする病原体を効率良く排除し、私たちが病気になるための強力なバリアーになっていきます。病原体を排除する

たものが危険であるか危険でないかを識別し、細菌やウイルスなどの病原体は、ここで「有害」と認識され、免疫反応を起して病原体を殺します。一方、食べ物や腸内の常在菌に対してはこのような反応は起こらず、「有益」として受け入れるのです。

(松生クリニック院長)

### 腸内改善の食事ケア



松生恒夫

腸内環境を改善するために私が考案した「腸内リセット法」。前回の「プチ断食」に続き、今回は食事ケアについて紹介します。腸管を動かして老廃物(便)の排せつを促進させるために、どんな食生活を送ればいいのかについてです。

まずは水分です。水分をあまり取らないと、便が硬くなってしまうので、飲食時とそれ以外の飲み水を合わせ、1日に1・5〜2リットル程度取るとういでしょう。次に便のもととなる食物繊維

## 水、食物繊維そして朝食



イラスト・吉田葉子

ことが大切です。不溶性の繊維が多い食品は、豆類、おから、パンソウ、ゴマ、落花生、納豆、セリなど。水溶性繊維が多いのは、エシヤロット、ゴボウ、オクラなどです。次にマグネシウムです。腸管内に入ると、その一部(4〜6割)が腸管に吸収されずに残ります。これが高浸透圧物質として作用

維です。食物繊維には不溶性と水溶性のものが、不溶性の繊維を多く取りすぎると、便が硬くなるので、水溶性のものもバランスよく取る必要があります。腸からの水分の吸収を阻害するため、腸管内に水分が残り、便を軟らかくします。マグネシウムが多く含まれている食材は、にがりや岩塩

(松生クリニック院長)

### みそ、漬物に植物性乳酸菌



松生恒夫

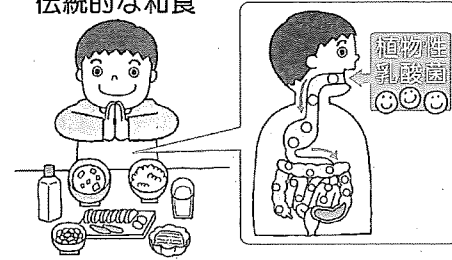
今回も快適な排便などにつながる「腸内リセット法」の食事ケアについてです。腸の動きを活発にするうえで有効なのが乳酸菌です。今はヨーグルトが盛んに食べられるようになりまして、日本にも、みそや漬物など乳酸菌がいる伝統的な食べ物があります。

その違いはヨーグルトが動物性、みそなどが植物性の乳酸菌がそれぞれ多いということです。この2種類のうち、植物性乳酸菌の方が小腸の中で生存する率が高いとされ

## 腸内環境改善の助けに

ています。口から入った乳酸菌も多くは胃酸にさらされ死滅してしまっていますが、植物性の乳

伝統的な和食



イラスト・吉田葉子

酸菌は大腸まで生きながら到達し、つまり便の形成と排出に貢献する率が高いのです。植物性乳酸菌は、みそや漬物などのように野菜に多く含有されていることから、食べれば食物繊維も一緒に取れるので、腸内の環境を改善するには一石二鳥です。

動物性乳酸菌もすべてが胃酸で死滅してしまっわけではありませぬ。ヨーグルトも無脂肪タイプのもので発売され、よりへ

す。みそや漬物本は伝統的な食してほしいと植物性乳酸菌以外にされる発酵食品に効果があるすめは、以前に激性の性質を注一シンオリー加える食べ方アティースプー豆にたれと一ぜると、非常にわいとなりま富な納豆とオリ用で、ちよっば排便がスムー(松生)

健

### 慢性痛を

- ① 患者数が伴うもの  
変形性脊椎症  
二ア、関節リ
- ② 原因や病  
ていない  
線維筋痛症、  
疱疹(ほうし)
- ③ 機能的要  
て引き起  
慢性頭痛、過  
科的疾患など

(大阪大の)

からしっかりと対応する  
必要性が認識されてき  
たように、慢性痛にも  
目が向けられつつあ  
る」



