

しくみを知れば改善できる便秘と下痢のメカニズム

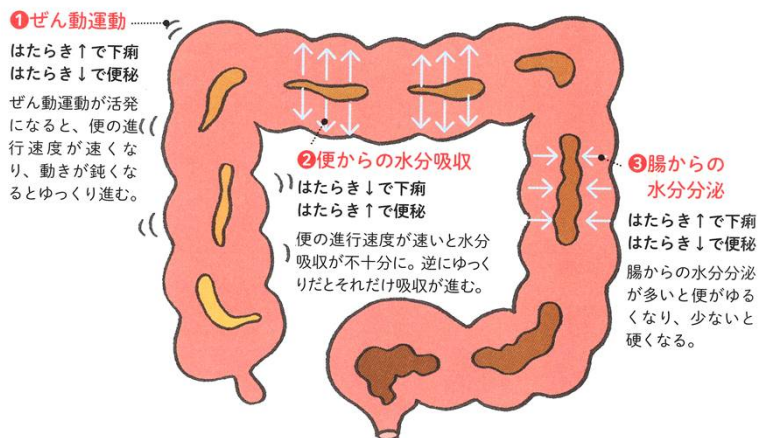
便秘と下痢は、さまざまな病気の症状としてはもちろんですが、精神的なストレス、暴飲暴食、冷え、加齢、感染症など、日々のあらゆる問題を原因として起こります。では、便秘や下痢は、腸内においてどのような流れで起こっているのでしょうか？まず食物は口腔で噛み砕かれ、唾液とともに胃に入り、強い酸性の胃液でドロドロに溶かされます。それが十二指腸に送られ、**胆のうから胆汁、すい臓から膵液が分泌。これらの液体を合わせると1日で約9ℓに及びます。**小腸で約7ℓ、大腸で約2ℓが吸収されますが、便を生成するのは大腸です。**大腸のぜん動運動、便からの水分吸収、腸からの水分分泌という3つの働きが、便の状態を左右します。**ぜん動運動が活発だと、便の滞在時間が短くなって水分吸収が不十分になります。そこに腸からの水分吸収が加わり、軟便や下痢の状態になります。逆に、ぜん動運動が鈍くなれば、水分吸収が進み、腸からの水分分泌も低下することで、便秘を引き起こします。

便秘と下痢のしくみ

便秘や下痢は、ストレスや暴飲暴食、冷えなどさまざまな問題が大腸のはたらきに影響して引き起こされる！

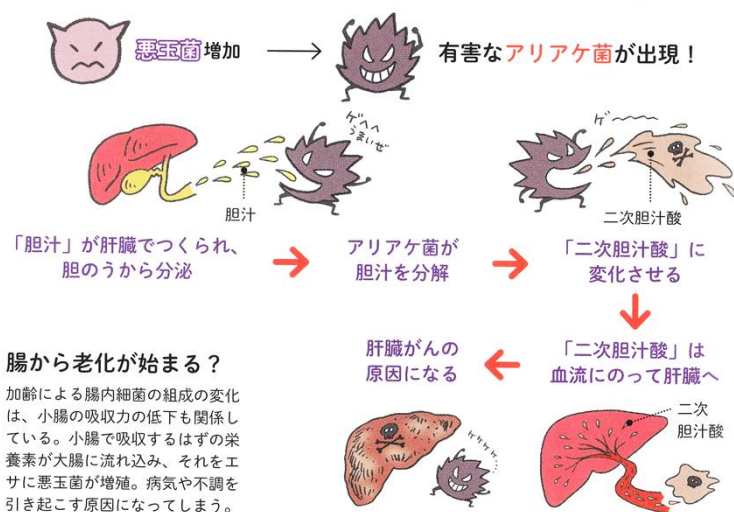


～大腸の3つのはたらきと便の関係～



腸内環境は60歳で急激に衰える

悪玉菌が増えると、どうなる？



60歳を過ぎると、腸内細菌の組織が変化し、悪玉菌が増加して、善玉菌が減少していきます。これで特に問題なのは、悪玉菌のなかでも有害な物質をつくる細菌種が増えているということです。**腸内細菌が生み出した有害物質が、迷走神経や血管、リンパ管などを通して体のあらゆる場所で問題を引き起こす原因となります。**腸のネットワークの優れた機能が、逆に仇となってしまふのです。腸内の環境が悪化してくると、勢力を増す「アリアケ菌」という細菌がいます。このアリアケ菌は、消化液を構成する胆汁から「二次胆汁酸」という有害物質を生み出すのですが、**これが発がん性物質につながるのです。**門脈という腸と肝臓をつなぐ血管からその物質が肝臓に入ってしまうと、肝臓がんを引き起こす原因になります

このほかにも、認知症やパーキンソン病、うつ病などの原因となる毒素を生み出したり、肌を劣化させたり、有害なガスを発生させたり、さまざまな悪さをする凶悪な悪玉菌が増えてきています。ある意味、老化は腸から始まるといえるかもしれません。※がん研究会有明病院の原 英二博士らは、患者や検診に来たヒトから便を集め、腸内フローラを調べた結果、がんを引き起こす新種の腸内細菌を発見しました。病院の名前から「アリアケ菌」と名付けられました。

医学博士 江田証 先生