

# 健康メモ

## 便秘と下痢に効く食品

広島市医師会理事  
中西医院院長

中西 幸造



最近、食生活の欧米化やストレスから下痢や便秘に悩んでおられる人が増えています。また、症状が軽いとあまり気にしないで、長く続いている方も多くあります。下痢と便秘を治すにはどうすべきかを説明したいと思います。

まず食事が大切です。日常の食事の食品の中でも食物繊維が重要な役目をしております。この食物繊維の大部分は消化されずに腸へと運ばれ、

便の量を増やしたり、善玉菌のえさとして腸内環境を改善するなど、排便を促進する働きがあります。食物繊維は水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けにくい不溶性食物繊維に分けられます。前者は小腸での栄養素の消化を抑えて遅らせ、有害物質を吸着して体外へ排出します。食品としてはリンゴ・みかんなどの果物、イモ類、キャベツやダイコンなどの野菜類、昆布やわかめなどの海藻類にも含まれます。後者の不溶性食物繊維は腸の蠕動運動を促進し、便の通りをよくします。また、腸内で水分を吸収し容積を増加させ、便の量を増やし排泄を促進します。これは大豆などの豆類や玄米などの穀類、ごぼうなどの野菜にも含まれます。

次は乳酸菌です。便秘解消に高い効果が見られるのが乳酸菌を多く含む食品です。乳酸菌をとることにより腸内に多量に酸が発生します。この酸によって悪玉菌の増殖が抑えら

れ、腸内腐敗の防止、腸内細菌叢の正常化がおこります。また、この酸は腸管の運動を活発にして栄養素の消化・吸収を促進します。乳酸菌の多い食品は、ヨーグルトなどの乳製品や納豆、キムチなどです。

最後に水分です。水を飲むことで便の通りが改善され便秘が解消されることもあります。成人では体重1キロあたり四〇〇ミリが一日の必要水分量です。体重五〇キログラムなら二〇〇〇ミリつまり二リットの水分（食物中の水分を含む）を摂取する必要があります。毎日三食を規則正しく、栄養バランスのとれた食事と十分な水分をとることこそが最大の便秘予防です。それでも症状が続き、ひどくなるなら「たかが下痢」「たかが便秘」と軽く考えずに必ず医療機関を受診し、適切な診断を受けてください。