

腸の話し 1

排便を促す方法

消化器病の専門医に言わせると「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。しかし一般の人は1日でも排便がないと便秘だと思いこんでいる人が多くいるのが事実です。1日でも排便がないと苦痛だといって下剤を服用してしまう人も結構います。

便秘には、急に起こってくる急性の便秘と慢性の便秘があります。

慢性便秘は、ほとんど便意がなく下剤を服用しないと排便が困難になっている状態。

急性便秘は、例えば旅行に行ったときや災害が起こったとき、一時的に排便が困難となる状態で、旅行から帰るなど便秘の原因が取り除かれれば、治ってしまう場合がほとんどです。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。そのような場合、薬に頼らずに排便を促す方法があります。

まず、水分（冷たい水）を多く取る。朝に摂取すると、胃、腸の反射が促進されます。

水分摂取で無理な場合、エキストラバージンオリブオイルを大さじ1杯、食事といっしょに取る。さらに食後に20～30分歩くと、腸の運動も高進します。



腸の話し 2

免疫の働き

腸は小腸と大腸に大別されます。小腸は食べ物が本格的に消化され、栄養素を吸収する主要臓器です。食べ物は約4時間かけて小腸を通過し、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。

小腸で吸収されず、残ったものだけが大腸に送られますが、小腸から送られてきた食べカスはドロドロの液状になって、一般的には約18時間以上かけて大腸を通過します。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泄されるのです。

ほかに、腸の機能としては、解毒作用があります。食べ物の中に含まれる有害成分（食品添加物・汚染物質など）の多くは、老廃物となって大腸から体外に排泄されます。

次に、あまり知られていませんが最も重要な働きが、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が、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。

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働きです。この腸管免疫の環境に関係しているのが、500種類以上の腸内細菌です。腸内細菌には、腸の環境に良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おこると、悪玉菌が増加し、腸内環境が悪化します。結果、腸管免疫が低下することがあります。腸管免疫にはガン化した細胞を殺す作用があるため、腸管免疫の低下は、大腸ガンのなりやすさにつながるともいわれています。

医療ニュース

5ccの採血でガンリスク判定

体を構成するタンパク質は約20種類のアミノ酸から作られています。この血液に含まれる約20種類のアミノ酸の濃度を測定、分析し、そのバランスの変化から、ガンの可能性を調べる検査方法が今年4月から実用化されました。

健康な人はこれらの血中濃度比率がほぼ一定に保たれているが、臓器に異常が起きると比率が微妙に変化します。変化のパターンは臓器や病気によって特徴があるため、バランスを解析することで特定のガンに罹っているかどうかを判定することができます。

この検査は「アミノインデックスがんリスクスクリーニング(AICS)」と呼ばれ、現在は、胃ガン・肺ガン・大腸ガン・前立腺がん・乳ガン・子宮頸ガン・子宮体ガン・卵巣ガンが対象です。

人間ドックや検診施設で導入する医療機関が増えていきます。従来のガン検診では、胃の内視鏡検査や胸部エックス線検査、便潜血検査などガンの種類ごとに検査が違い、受診者の負担が大きかったが、1回の採血で上記のガンのリスクを同時に判定することができます。さらに、早期ガンに対する感度も高く、ガンの組織型に関係なく検出できる特徴があります。



肌の光老化

年齢とともに失われる肌の張り。老化は誰しも避けられないが、実は皮膚に蓄積されるダメージは、紫外線や乾燥を防ぐかどうかで大きくかわります。

皮膚の構造は、外側から「角層」「表皮」「真皮」「皮下組織」などの層状に分類されます。老化で表皮は徐々に減少し、全体的に薄くなり、皮膚の乾燥が進み、傷つきやすくなるのも特長です。

年齢による皮膚の変化は止めようがないが、適切なケアをすれば、その進み具合に個人差がでてきます。一番に挙げられるのが肌の大敵である紫外線対策です。紫外線にはA波(UVA)とB波(UVB)の2種類があります。UVBは肌の表面を傷つけて日焼けを起こす。一方、UVAはさらに奥の真皮まで届き、長時間浴びると、肌の張りをつくる「弾性繊維」などを傷つけます。これが「光老化」ともいわれ、肌は分厚くごわごわになり、しわやしみの一因になります。

スキンケアのポイントとして、①皮膚表面を清潔に保つ②保湿剤などで乾燥を防ぐ③遮光や日焼け止め剤による紫外線対策の三つが挙げられます。他に、老化を早める喫煙にも注意が必要です。

紫外線や乾燥は、皮膚の病気やガンも引き起こすことがあります。紫外線によって細胞の遺伝子が破壊され続けると、悪性の細胞に変化して皮膚ガンを引き起こすこともあります。

また、加齢などで皮膚が乾燥する「乾皮症」は中高年に多く、かゆみがひどくなると、湿疹ができることもあります。かゆみ止めだけで治らない場合は、保湿剤をしっかり塗る必要があります。同じく湿疹が起こる「脂漏性皮膚炎」は、皮脂が過剰に分泌されることが原因です。皮脂を分泌しやすい部分をよく洗うことが対策です。