



胃腸力

『下痢・便秘』の原因は、ストレス(ホルモン)だつた!

NHK総合テレビ、毎週・水曜日・夜8時~放送の『ためしてガッテン』

●病気が無いのに起きる便秘は、次の2つです。

(1)ケイレン性便秘=ストレスや睡眠不足などが原因で、腸が引きつるようなケイレンを起こし・便が悪くなっています。腹筋運動が効果的で、野菜など、食物繊維を多くとるのも良いでしょう。

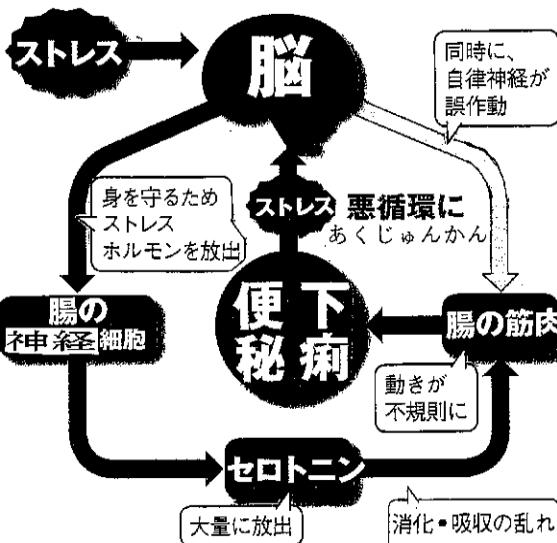
(2)弛緩性便秘=腹筋の弱い女性や高齢者に多く、運動不足・食事量の不足などが原因で、腸全体の動き通りが悪くなり・硬くて小さな便が出ます。規則正しい生活と、ストレスを貯めないよう心がけます。

●腸はストレス=煩悩(悩み・腹立ち)の影響を受けやすい臓器です。急に襲って来る腹痛・下痢、何日不調を体質だとと思う人は多いのですが、病気です。腸は『第二の脳』と呼ばれ、神経(細胞)が多い臓器です。腸の神経細胞は、食べ物が入って来ると→神経伝達物質のセロトニンを分泌させ→腸の筋肉を動かし→食べ物を消化(分解)します。が、その時にストレスが加わると、腸の神経の働きが乱され→腸の動きが不規則になり→原因不明(検査結果に異常なし)の下痢や便秘を引き起こします(下図)。

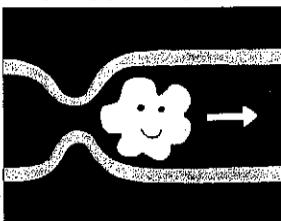
■胃腸の悩みの中で、特に女性に多い悩みが『便秘』です。女性は、男性に比べて腸が長く・腹筋が弱いことなどが原因です。20~40歳代の女性では、お通じの平均は3日に1回で、毎日お通じがある人は約26%とが多いとの調査結果でした。高齢の女性は、お腹が冷えて、腸の動きが低下して、便秘になるようです。

▲便秘とは、便が硬く・排便時に痛んだり・腹痛があたりし・本人に不快感がある場合です。毎日、排便が無くとも、特に病気が無く・不快感が無ければ問題ありません。が、大腸ガンなどの病気では便が細くなり・便の色も黒くなるので、要注意です。便の筋肉の動きが乱れると蠕動(ぜんどう)運動が正しく行われず、腸内の食べ物が上手(うま)く運ばれない。

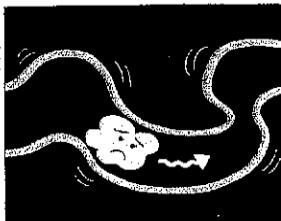
ストレスを受けた腸の症状



正常な腸の動き



ストレスがかかった腸



腸の筋肉の動きが乱れると蠕動(ぜんどう)運動が正しく行われず、腸内の食べ物が上手(うま)く運ばれない。

●脳がストレスを感じると→ストレスホルモンが出て→神経(細胞)が混乱し→セロトニン(神経伝達物質)を過剰に出します。腸の動きが混乱し→下痢・便秘を引き起こすこれがさらなるストレスとなり、悪循環に。同時に自律神経(無意識のうちに働く神経)も乱れ→腸の筋肉の動きを不規則にする(下図)。

長引く下痢・便秘は、ストレスが原因の可能性大!

ストレスに強い弱い、ストレスに自覚していないなくてもストレスはなく、自己調整することで、胃腸の悩みは改善できる

自律神経のバランスを整えることで、胃腸の使い分けるべき