

中村雅美著『さらば便秘』は意外に簡単？」今どき健康学、日本経済新聞、2013年2月24日朝刊を読む

1. 年をとったせい、近年はやや便秘気味だと感じる。「気味」と書いたのには理由がある。医師はふつう3～4日以上排便がない状態が続いたときに便秘と診断する。日本内科学会によれば「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」を便秘と定義している。私の場合は、そこまでっていない。
2. 便秘の原因はいくつもある。慢性的な運動不足や食物繊維の不足など食事内容の偏り、不規則な生活が主なものだ。勉強や仕事の最中に無理に排便を我慢することが習慣になった結果、便意が弱くなってしまいう人もいる。年をとって便を肛門に送る腸のぜん動運動が弱くなることも要因のひとつに挙げられるだろう。
3. ひどい便秘の治療には、下剤を服用したり、浣腸(かんちょう)を使ったりする。ただ使わないと排便できなくなることもあるため、あまりお薦めできない。日ごろから体調に気を配り健康的な生活を送るようにすれば、たいていの人は便秘に苦しまないで済むはずだ。
4. ちょっとした気づかいでも便秘には効果がある。例えば、積極的に運動をすること。歩いてもよいが、水泳の方が全身の筋肉を使うので、腸のぜん動運動を高められるようだ。食事の面では、いわゆる食物繊維を多く含んだ穀類やリンゴなどの果物、にんじんやゴボウ、カボチャなどの野菜類を意識して食べるようにするとよい。意外に思うかもしれないが、白米には食物繊維が多く含まれている。
5. テレビのコマーシャルをみていると、便秘薬の宣伝には必ずといってよいほど若い女性が登場する。便秘に悩む若い女性は多く、共感を得られるからだろうが、無理なダイエットが便秘を悪化させている可能性がある。スタイルや体重を気にするあまり食事の量を減らし、結果的に腸の運動を抑えてしまっている。
6. 食事の内容も、繊維質の多い穀類や野菜類をとることが少なくなっているようだ。便秘の種類によっては食物繊維の種類やとり方を考えなければならないが、基本は食物繊維で便のかさを増やすことが基本だ。
7. そういえば、日本の米の消費量は昔に比べるとずいぶん減った。食物繊維が少ないパン食が主流になったことは若い女性の便秘と関係があるのだろうか。

[コメント]

江戸川大学特任教授の中村雅美先生の「食物繊維を多く含んだ穀類やりんごなどの果物、にんじんやゴボウ、カボチャなどを意識して食べるようにするとよい。白米には食物繊維が多く含まれている」との御指摘は参考になる。便秘に苦しむ人々はじっくりと読み、今日から実行を。この日本経済新聞はじめ多くの新聞には、健康な生活を送る秘訣が毎日のように紹介されている。新聞は知識の宝庫と考える。