



発行所: 有限会社 西川工務店
 松阪市町平尾町164-3
 TEL 0598-51-7040
 FAX 0598-51-7140
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

「たかが下痢」と思っていないませんか？

「快食・快眠・快便」が健康な生活を送る上で大切だとよく言われます。しかし、最近は食生活の欧米化やストレスなどで下痢や便秘になる人が増え、「快便」とはなかなかいかないようです。

昔から食べるときは「よく噛んで」と言いますが、快便は「よく噛む」事が必須条件です。よく噛む事は、消化をよくする他に、少ない量で満腹感が得られ肥満を防ぎます。又、あごの筋肉を動かす事で脳を刺激し、脳の血行が良くなり、頭の働きを活性化してくれます。更に噛む事は、消化を助けて胃や食道への負担も軽減します。

下痢や便秘は日常生活でよく経験する為、多くの方はあまり気にしていません。しかし、長く下痢が続く場合は大腸がん、潰瘍性大腸炎、クローン病など、治療を要する病気も疑われますので、自己判断に頼らず下痢の原因をよく確かめましょう。

「たかが下痢」とあなどる事なく、症状が続く時は医療機関を受診し、適切な診断を受ける必要があります。

下痢や便秘の改善には、食生活を含め生活習慣を見直す事が大切です。又、適度な運動、ストレスをためない暮らしで、快食・快眠・快便の**3快生活**で健康寿命をスタートさせましょう。

小腸の役割 食物を消化し、栄養分を吸収する

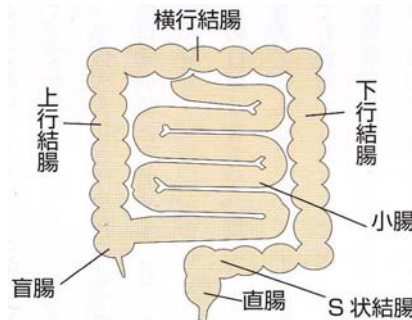
小腸は、長さ6mを超える筋肉の管で、十二指腸、空腸、回腸の3つに区分され、消化管の約80%を占めています。胃で消化された食物は、小腸で胆汁・すい液などの消化液により消化されています。

小腸の内壁は輪状のヒダになっていて、表面には絨毛と呼ばれるピロードのような小突起が無数にあります。広げてみるとその表面積は長さの600倍にもなります。この広大なスペースを使い、小腸は消化された食物から栄養分を吸収しています。

大腸の役割 食物から水分を吸収し、便をつくる

大腸は、全長1.6mの管で、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸で構成されています。小腸で栄養分を取り出された食物は大腸へ送られます。大腸の内側は滑らかな粘膜になっていて、食物から水分を吸収する機能があります。

水分と栄養分を取り出された食物のカスが便になり、大腸粘膜で分泌される粘液によって老廃物を滑りやすくスムーズに体外に排出されます。



急増する過敏性腸症候群とは

通勤や通学途中、あるいは会議や試験の前など、急におなかが痛くなったり、トイレに駆け込んだ経験はないでしょうか？

こうした経験が日常生活の中で繰り返すような場合は、過敏性腸症候群が疑われます。検査では、腸に炎症、潰瘍などが認められないにもかかわらず、慢性的に腹痛や腹部不快感を伴う下痢や便秘などの便通異常が感じられる疾患です。

表われ方によって、下痢型・便秘型・両方を交互に繰り返す交替型の大きく3つに分けられます。過敏性腸症候群は、直接命にかかわる病気ではありません。

しかし、症状が重くなると、「おなかが痛くなるかもしれない」「下痢になりそうだ」と緊張しながら生活をする事で、学校や会社に行けなくなるなど、生活の質を低下させる事になります。原因の最大要因はストレスと言われます。

脳と腸は神経によってつながれている為、脳が不安やストレスを受けると、その信号が腸に伝わり腸の運動に影響を与える事がわかってきました。

過敏性腸症候群の人は、この信号が伝わりやすくなっている為、ストレスによって腸が過剰に反応してしまいます。

このようにして起こった腹痛や便通異常が更にストレスを増幅させ、症状が悪化するといった悪循環に陥る事になります。

ストレス社会の到来で、今では誰もがかかる可能性のある現代病の一つで、先進国に多い疾患です。症状の改善には、日常生活において規則正しい食事時間、適度な運動と十分な睡眠が大切です。なるべくリラックスする時間を持ち、ストレスを和らげるようにしましょう。

**新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！**

下痢はどうして起こるのか

普通の消化活動は食べたものや飲んだものが、胃から腸へ移動しながら、消化・吸収が行われます。このとき小腸で吸収されずに残った内容物が大腸へと送られ、さらに大腸で水分が吸収され、便となって排出されます。しかし、これらの仕組みが崩れて、水分の多くなりすぎたときに下痢になります。

下痢の原因にはさまざまなものがあります。牛乳を飲むと起こる牛乳不耐症（乳糖不耐症）、大腸がん、炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病）、過敏性腸症候群（IBS: Irritable Bowel Syndrome）、細菌、ウイルス、寄生虫などが腸内で増殖して起こる感染症腸炎などです。また、薬の副作用で、下痢になることもあります。

下痢は暴飲暴食、冷え、体質などが原因で起こることもありますが、腹痛や発熱など、そのほかの症状を伴う場合は、早めに内科を受診しましょう。



下痢になってしまったら...

急性で症状がひどい場合は絶食しますが、お湯や薄めのお茶などで水分をこまめに補給しましょう。

- 食物繊維の多いもの、豆、イモ類は少なめに
- アルコール、香辛料、炭酸飲料、冷たいものなどは控える
- アレルギーのある食品は避ける
- 1回に食べる量を少なくする
- 油脂の多い食品や料理は控える
- やわらかく調理したものを食べる



定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※丸の付いている日が定休日です。