

今月は、新しい肉活スポットに、心躍るパティスリー、「地域」と「人」の新しい関係を紹介。

月刊[クラブイズム]

Clubism

MARCH 2020
No. 466
本体380円+税

ときめきの
肉活
2020

Clubism会社見学

ブライダル2次会
ベストスポットガイド
2020 SPRING SELECTION

今こそ、Patisserie
パティスリー

満足★
歓送迎会ならこの店
2020
新時代のイチオシ！

Interview
白濱
坂口健
池田エラ
バカリ
佐藤



注目の医師に医療の気になることをインタビュ

撮影／藤原信行

取材文／中川美希

お医者さんの話を聞きたい

Vol.28

今月のテーマ

便通異常

『小松おなかとおしりのクリニック 広崎医院』

副院長／**広崎拓也** 先生

女性は便秘、男性は下痢の患者が多い「便通異常」。

編集 悩んでいる人が多い便秘と下痢について教えてください。

広崎 確かに、1日に数回お通じがある方や数日に1回でも不調を感じない方もいますしね。ただ、緊張すると毎回お腹が痛くなつて会議や試験に集中できないとか、便通はあるのに常にお腹が張って気持ち悪いなど、不快な症状がある場合は病院での診察をおすすめします。

編集 具体的にどのような診察、治療を行うのですか？

広崎 まず、下痢や便秘などの原因が腸にあるのかどうかを、詳しい問診や検査で調べます。

病院に行くべきか悩みそう…。

広崎 確かに、1日に数回お通じがある方や数日に1回でも不調を感じない方もいますしね。

ただ、緊張すると毎回お腹が痛くなつて会議や試験に集中できないとか、便通はあるのに常にお腹が張って気持ち悪いなど、不快な症状がある場合は病院での診察をおすすめします。

編集 具体的にどのような診察、治療を行うのですか？

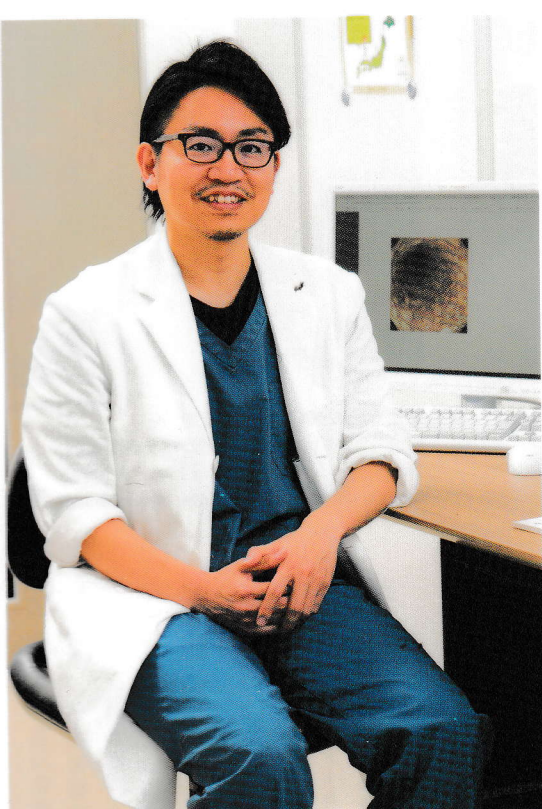
広崎 まず、下痢や便秘などの原因が腸にあるのかどうかを、詳しい問診や検査で調べます。

内視鏡検査で大腸がんや腫瘍、炎症、閉塞といった腸そのものの疾患が見つかることもあります。

すし、血液検査でホルモンの異常や神経障害など、内科的な疾患による腸の運動機能の低下が原因と判明することもあります。

なお、便通異常の原因が腸や体に見つからない場合は、食生活の乱れや睡眠・運動不足、ストレス、筋力の低下など、様々な要因が影響している可能性があります。治療も投薬だけでなく、食事や生活習慣の見直しを行うなど、時間と根気が必要となります。

時間と根気が必要となります。



『小松おなかとおしりのクリニック 広崎医院』副院長
広崎拓也 (ひろさきたくや) 先生

愛知医科大学卒、日本内科学会・認定内科医、日本肝臓学会・日本消化器内視鏡学会・日本消化器病学会の専門医。便秘や下痢、過敏性腸炎等の便通異常の診察・治療に力を入れており、便秘や腸内フローラといった専門外来で食事や生活習慣の指導を親身に行っている。



採便して、質問票と投函するだけで受けられる腸内フローラ検査。3月まで1万円の特別価格で受けられる。

市販薬の安易な使用が慢性化や重症化の一因。

編集 ちょっとした下痢や便秘くらいなら市販薬でも治せますし、わざわざお医者さんに行かなくても大丈夫ですよ。

広崎 じつは便通異常を認識しているにも関わらず、長年市販薬を使用している方がこそ注意が必要です。市販の便秘薬の多くはアロエやセンナ、ダイオウなどを含む刺激性下剤で、飲み続けると慣れが生じ、効かなくなっていくのです。しかも、どんどん依存度が高まって使用量も増え、最終的には腸が自らの力では動かなくなってしまうことも。また、手軽に買えるお通じに効くお茶にも同様の刺激性の薬物が入っている場合が多く、気軽な使用は避けた方が賢明でしょう。

編集 それは怖いですね…。

広崎 ちなみに、下痢の薬も様々な種類が普及していますが、食あたりや胃腸の風邪の際に下痢止めを飲むと菌が排出されず、かえって症状を悪化させてしまいます。たかが便秘・下痢だからと安易に市販薬に頼るのはやめておきましょう。

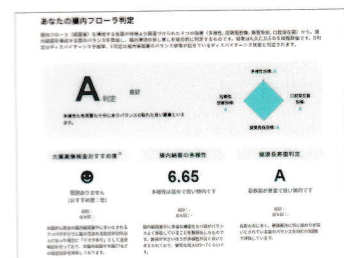
腸内フローラを整えると、快便も健康も得られる。

編集 便通異常を予防する具体的な方法を教えてください。

広崎 良質な睡眠や適度な運動、ストレス解消などの生活習慣の改善も重要ですが、やはり食事の見直しが効果的です。**編集** いわゆる腸活や菌活などのことですよね。

広崎 腸には100兆以上の善玉菌や悪玉菌、日和見菌がバランスをとって共生しており、その環境を「腸内フローラ」と言います。なお、無菌状態の赤ちゃんは産道や母乳、周囲の環境から菌をもらい、3〜5歳頃までにその人特有の腸内フローラのベースが形成されます。年齢と共に変化しますが、高齢になるにつれて悪玉菌が増加し、腸内フローラが乱れがちに。特に、糖尿病や肥満をはじめとする生活習慣病、アレルギー疾患、免疫疾患、精神疾患などの様々な病気が、腸内フローラと関係することがわかってきました。食事で善玉菌や食物繊維を意識的に摂取し続けることは、単に便通改善のためでなく、体全体の健康のために必要です。

編集 腸内フローラ検査では細菌のバランスを算出し、腸内環境を総合的に判断。大腸がんのリスクもわかる。



腸内フローラ検査では細菌のバランスを算出し、腸内環境を総合的に判断。大腸がんのリスクもわかる。

『小松おなかとおしりのクリニック 広崎医院』
外科・皮膚科疾患を得意とする院長と、内科・消化器内科疾患・内視鏡検査を得意とする副院長の2診体制。地域に根差した医療を提供する。

小松市日吉町51
☎0761-22-0393
診療受付 9:00~12:00(土曜
~12:30)、14:30~18:00
休/木曜午後、土曜午後、日曜、
祝日
P/18台

康のためにも欠かせないのです。**編集** なるほど！ちなみに、先生のおしりの腸活メニューは？

広崎 オクラや海藻、里芋、果物などの水溶性食物繊維を多く含んだ食材や、オリゴ糖を多く含んだ熟す前のバナナなどがおすすめです。これらは善玉菌の餌となり、腸の健康の鍵を握る「短鎖脂肪酸」を作ってくれます。また、具沢山のお味噌もおすすめです。味噌からは乳酸菌を取れますし、ワカメなどの水溶性食物繊維や、根菜類に多く含まれる不溶性食物繊維を手軽に摂取できます。また、穀物繊維たっぷりの玄米や雑穀米、悪玉菌を増やす脂を含んだ肉より、魚を添えると完璧な腸活食となります。そもそも、和食に合うよう進化した日本人の腸が、急激な食の欧米化で様々なトラブルに見舞われているのが便通異常増加の要因です。食生活の改善こそが一番の特効薬と言えますね。