

腸が健康なら 病気になるらない!!

**大腸がんが女性のがん死の1位に！
日本人の腸が危ない！**

私は30年以上、腸の病気を専門に診てきました。特に内視鏡による検査・治療に力を注ぎ、これまで手掛けた大腸内視鏡検査は、およそ4万件にのぼります。

その間に日本人の腸は一変しました。私
が医師になった1980年当時はほとんど
みられなかった炎症性腸疾患（潰瘍性大腸
炎・クローン病）や、大腸がんなどが、90
年代以降、急増しました。大腸がんに至っ
ては、現在、女性のがん死の1位、男性の
がん死の3位となっています。

一方で、便秘や下痢といったごく身近な

症状も、重症化するケースが増えています。

「下剤を50錠飲まないといけない」とか、「通勤電車でいつもおなか痛くなってトイレへ駆け込む」などと訴えて来院される方が少なくないのです。

**消化・吸収だけではない
「腸」のすごいはたらき**

腸に異常が起これると、全身にダメージが及びます。腸の役割は多彩で、健康を保つうえできわめて重要な臓器だからです。

第一に、私たちが生きていくには絶えず食事で栄養を補っていく必要がありますが、その入り口となるのが腸です。腸が元気に働いていないと、栄養を十分に吸収できず、

体の根底から健康が崩れてしまいます。

第二に、腸は、体の中の最大のデトックス（解毒）器官でもあります。食事でのつた内容物のうち、体に不要のものは便としてどんどん排泄することで、有害物質の吸収が阻止されているのです。

第三に、腸は、体の免疫力を担う最前線でもあります。免疫というのは、体に備わっている病気と闘う力のことです。外部から有害物質が侵入したり、体内にがんの芽が生じて、免疫力が高ければすみやかに排除できます。免疫の拠点は体のあちこちにありますが、腸には全身の免疫の60%以上が存在することが知られています。

そして第四に、腸は、脳とも密接に関係し

ています。たとえば、うつ病などのメンタル的な問題を抱えている人には比較的多く腸の異常が認められます。逆に、メンタル的な要素が、腸のトラブルの引き金になる場合もあります。過敏性腸症候群はその代表です。

毎日の食習慣が現代人の腸の病気を引き起こしている

このように、腸は、体と心の健康を保つうえでとても重要な役割を担っています。

ところが、大腸がんをはじめ、腸の病気の多くは原因がよくわかっていません。そのため、いずれの病気も、一度発症すると対症療法しかないのが実状です。

Doctor's Profile



監修：松生恒夫
(まついけ・つねお)

松生クリニック院長。

東京慈恵会医大卒。同大学第三病院内科助手、松島病院大腸肛門病センター診療部長を経て、2004年東京都立川市にクリニックを開設。日本内科学会認定医。現在までに4万件以上の大腸内視鏡検査を行ってきた第一人者で、地中海式食生活、漢方療法、音楽療法などを診療に取り入れ、効果を上げている。

●松生クリニック

内科・胃腸科・漢方外来・便秘外来
所在地／東京都立川市
休診／木曜・日曜・祭日
各種保険取り扱い
<http://matsuikeclinic.com/>

それでも、日本人の食生活が変化するにつれて増えてきたことから、日常の食習慣が重大な引き金となっているのは確かです。

ここ30年の間に、肉や乳製品など的高脂肪の食品の摂取量が増大しました。これが腸に好ましくない影響を及ぼしていると同時に、若い女性によくみられる極端なダイエットも、腸の働きを弱める大きな要因になっています。

しかし、ダイエットを成功させるためにも腸の健康を保つことが不可欠です。

腸が、体に溜まった老廃物を排泄できなくなってしまうと、腸の脂肪分解が妨げられ、新陳代謝が低下します。特に食事制限によってむやみに便のかさを減らすことで、便秘がちになり、このような悪循環に陥ってしまいうケースがよくあるのです。

便秘によって腸の蠕動運動が少なくなることで、基礎代謝量（運動しなくても消費されるエネルギー量）の低下もまねいてしまいます。さらに、メンタルの健康が保てないと、ダイエット継続も難しいでしょう。

腸にいい食事を心がけることが 全身の健康と美容のカギ

ですから、腸を健康に保つには、食生活に配慮することが先決です。

そこで本書では、1章で現代人に増えている「腸の病気」について説明し、そのあと2章で「腸を元気にする食」について具体的に紹介していきます。さらに3章で、腸の健康を守るための「食の新常識」について解説しました。

腸が元気で、常に便通がスムーズに保たれていれば、免疫力がアップして、腸のみならず、全身の健康維持・増進に有効です。

また、便通がよくなると、美肌やダイエットなど、美容の面にも効果が現れてきます。体臭が気になる人や、ぽっこりお腹の人も、ぜひ本書で食生活の改善に取り組んでみてください。

そして一方で、定期的に腸の専門医を受診し、腸の検診を受けることも忘れずに。