

## 04

**親子ともに食物繊維が不足している**

子どもの便秘は最近になって始まったわけではなく、昔からよくあります。私の研修医時代も「子どもが『お腹が痛い』と訴えていたらまず浣腸をしろ」と先輩たちから言われていました。お腹の痛みを訴えている子どもは、実際に浣腸をして溜まった便を出すとよくなるが多かったです。

しかし以前と比べ、現代の子どもたちにはあきらかに便秘症状が増えており、また重症の便秘の子どもたちも多くなっています。しかし日本ではそれに対する有効な対策や治療法がほとんど確立されていません。

そのため2〜3週間出ない重症便秘も、下着を汚すような遺糞症（排便を我慢できない病気。便秘等で腸の中に過剰に溜まった便をもらしてしまふ状態のこと）もすべて同じ「便秘」としてくくられているのが現実です。

腸に関してはいろいろと誤った解釈や間違った情報が広まっています。たとえばよく言われる「腸年齢」。私たちは大腸内視鏡検査で腸を見ますが、画像から腸の年齢を推しはかることはまずできません。また「ヨーグルトを食べると便秘が治る」というのもまったくの嘘ではありませんが、ヨーグルトに含まれる動物性乳酸菌は実は腸に届きにくいので、ヨーグルトだけを食べて続けて便秘を解消するということはありません。

また大腸内視鏡でのぞくと、健康な人の腸はまるでひとつの生き物のように、活発に動いています。これは「ぜん動運動」（腸の内容物を肛門のほうに送り出す運動）という腸の重要な働きです。

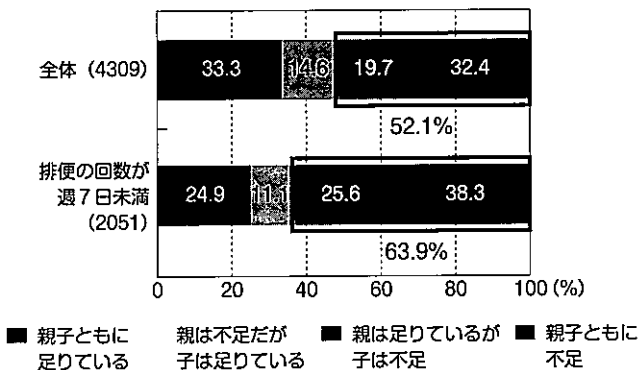
ところが最近、このぜん動運動が弱い人がとても多くなっています。そうなる便秘、下腹部の張り、ガス腹、腹痛などを起こしやすくなり、また口臭や体臭、にきびや肌あれ、むくみなどの原因になることもあります。ぜん動運動が弱い状態を、私は「停滞腸」と呼んでいます。この「停滞腸」を予防・解消するために効果的なのが、食物繊維です。

## PART 1

便秘を放っておいてはいけない理由

### 子どもの食物繊維摂取に対する母親の認識

Q あなたとお子様の食物繊維が足りていると思いますか？



2013年3月「全国小学生の排便実態と食物繊維摂取に関する調査」  
方法 小学生母親4309名を対象に子供5441名の実態を聞き取り

- ・子どもの食物繊維が足りてないと思っている母親は全体の52.1%
- ・排便週7日未満の子どもの親では、63.9%が子どもの食物繊維が足りないと思っている

日本人の腸内環境が悪くなり始めたのは、1970年頃からといわれています。これは日本にファストフードなどが広まり始め、日本人の食生活が大幅に変化した時期と重なっています。食の欧米化に伴い、日本人がそれまで多く食べていた米・大麦・豆・野菜類などの消費が減り、肉や油、小麦、脂肪分などを多く摂るようになったため、食物繊維の摂取量が極端に少なくなったのです。

そして両親が野菜や食物繊維不足の食事をしてしていると、当然その子どもも食物繊維不足になります。

先ほどの「子どもの排便状況と食物繊維の摂取」の調査でも、排便が「1日1回未満」の子どもをもつ親の62%が「自分も子どもも食物繊維が不足している」と回答していました。食物繊維が大切ということはわかっていますが、実際どうしたらいいかわからない、仕事や家事育児に忙しく、なかなか栄養バランスまで手が回らない……というのが現状のようです。この食物繊維についてはPART4で詳しく説明します。