

## 06

# 腸はこんなに誤解されている

センナ、大黃、アロエなどのアントラキノン系下剤は日本でもつとポピュラーな下剤ですが、これらを長期にわたって服用すると、大腸黒皮症（大腸メラノーシス）という疾患になります。

これは下剤の代謝産物が腸の粘膜に入り込んでしまう状態で、具体的な自覚症状はありませんが、腸を動かす神経の層にも入り込むため、薬を飲んでいてもかかわらずますます腸の動きが悪くなります。よく「下剤を飲んでいると耐性ができて効かなくなる」と言われますが、実はそうではなく、このような大腸黒皮症になってしまっていることが多いのです。

内視鏡センターが行った調査によると、3・5%の人にこうした症状がみられることがわかっています。しかしアントラキノン系下剤はセンナ、大黃、アロエといった植物性成分が入っているものなので、「植物Ⅱお腹に優しい」と勘違いして、多くの女性たちが常用しています。

## PART 2

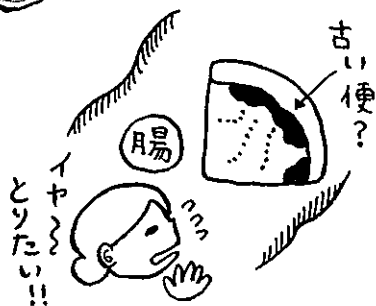
「腸育」をはじめよう

腸洗浄?

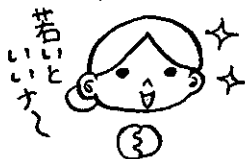


腸の大誤解!

宿便?



腸年齢?



みんな  
間違いなあ?



腸に対する誤解や間違った知識が、ますます便秘を悪化させています。たとえば腸洗浄（コロンクレンジング）もそのひとつです。毎日1〜2回腸の高圧洗腸をしている方が、私のクリニックを受診したことがあります。この患者さんは高圧洗腸をやらないと自力で便が出せず、依存に近い状態でした。コロンクレンジングは、どのくらいの頻度が望ましいのか、体への影響がどの程度あるのか、などのガイドラインが日本でははっきりしていません。全面的に悪いとは言いませんが、自己判断せず専門家の診断を仰ぐ必要があるでしょう。

サプリメントの広告などで「宿便がとれる！」といったキャッチフレーズを多く見かけますが、医学においては、宿便と便秘は同義語です。宿便とは腸壁に古い便がこびりついたものだといわれていますが、ぜん動運動を繰り返している腸内には、そもそも便がこびりつかないので、宿便が溜まることはありません。

また雑誌やテレビでよく取り上げられる「腸年齢」ですが、腸内の映像だけを見てわかる「腸年齢」というものも存在しません。

## PART 2

「腸育」をはじめよう

このように腸や便に関しては、さまざまなかんじや誤った知識が数多く広まっています。自分と子どももの健康を守るため、出所のはっきりしない情報を鵜のみにするのはやめましょう。