

停滞腸がふえている

大腸はあとで述べるように、脳をはじめ、さまざまな機関と連動して、吸収・排せつのリズムを作り出します。その中でいちばん大切なのが、便を腸の先へと送り出す「ぜん動運動」です。ぜん動運動がスムーズに起こらないと、吸収・排せつもうまく行われません。

体内には、本来排せつされていなければならない不要な老廃物が長期間たまることになり、ニキビや肌荒れなどの肌トラブルをはじめ、下腹部の張り、腹痛などの原因になります。

しかし、近年、排便力の衰えている人が増加しています。ぜん動運動に問題があり、腸の機能が低下しているのです。もちろん、便秘を訴える人にこのようなケースは多いのですが、長年、診^みているうちに、「排便はほぼ毎日あるが、腹部膨満感などの自覚症状がある」といった人にも、腸の働きの低下している人が多いことがわかりました。

以前に、私が勤務していた松島クリニック（神奈川県）で、排便状況の正常な人と常習^{じょうしゅう}性（慢性）便秘症の人の自覚症状を調査したことがあります。

正常者500人、常習性便秘症500人を無作為に抽出^{ちゅうしゅつ}して、自覚症状の有無について質問しました。その中で、排便が常にある「正常群」では、61・5%の人が腹部膨満感を訴え

ていました。

そこで、私はこうした人たちを「ていたちちよう停滞腸」と名づけました。便秘ではなくても、排便力が弱っている人のことです。このような人たちの腸を内視鏡ないしききようで見ると、健康な腸のように脈打つ腸ではなく、動きが悪かったり、動きがほとんど止まっていたりするようなケースもあります。停滞腸では、腹部の不快感だけでなく、胃の働きも悪くなり、逆流性食道炎さきぐりゆうせいしょくどうえんを起こしている例もあります。

停滞腸の具体的な原因としては、2回食（欠食）、ダイエット、食物繊維の摂取不足、運動不足、ストレスなどが挙げられます。特に欠食型のダイエットは、食事量の減少に伴い摂取する食物繊維の量が物理的に減少するため、ますます腸の動きが悪くなる悪循環の原因でもあります。

停滞腸が長く続けば、大腸がんのリスクも高くなります。日本人の死亡原因のトップはがんですが、がんの中でも近年特に急増しているのが大腸がんです。2003年度のがんの発生病位別にみた性・年次別年齢調整死亡率（人口10万対）をみると、大腸がんは女性では第1位、男性では第4位（厚生労働省「人口動態調査」より）で、がんによる死因の中でも上位にきています。そういう意味からも、排便力を身につけることは、がん予防の第一歩ともいえるでしょう。