

理想の大腸とは

腸は老廃物を出し
生命活動を維持する重要な器官

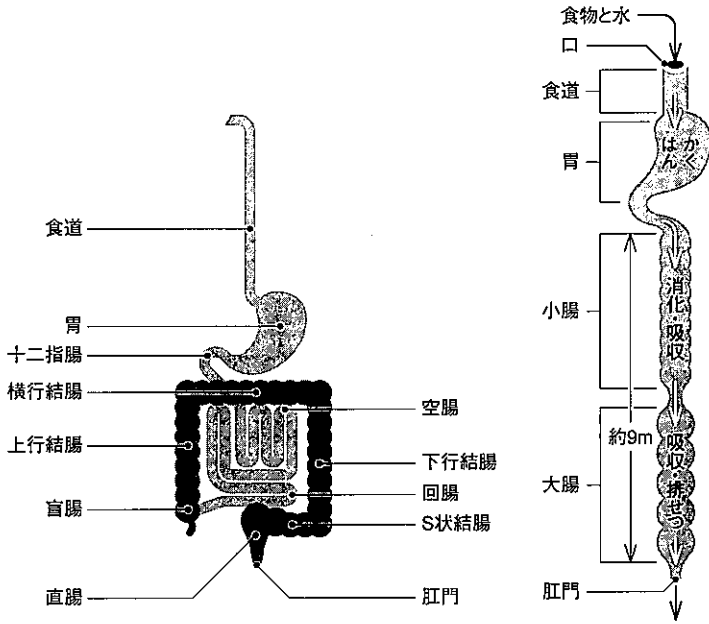
老廃物をしっかりと排せつし、大腸がんの危険を回避できる「理想の大腸」。こうした腸を持った排便力のある人は、当然ながら、便秘や下剤とは無縁の生活を送ることが出来ます。

では「理想の大腸」とはどのようなものでしょうか。そのためには、大腸がどのような働きをしているのかを学ぶ必要があります。少々、難しいですが読み進めていってください。

消化器官の中でも、便秘と最も直接的にかかわってくるのが、「大腸」です。大腸は盲腸もうちようと多くの部分を占める結腸けつちよう（上行結腸じやうこうけつちよう、横行結腸おつうけつちよう、下行結腸かこうけつちよう、S状結腸じようけつちよう）、さらに肛門こうもんに続く直腸ちくちようからなります。

便からは体内の老廃物の7割以上が排せつされるとされ、解毒げどくという視点からも大腸の仕事は重要です。大腸は、命を維持するためにとっても大切な働きを担になっているのです。

腸の構造と消化・吸収・排せつのしくみ



015