

ておいてはいけない病気なのです。

さらに、便秘を根本解決するためには、下剤の間違った使い方を改めると同時に、正しい治療、同時に、食生活などライフスタイルの見直しが欠かせません。重症の場合は、こうした対応をトータルで行ってしてくれる専門医を探すことも大切になってきます。

便秘は腸内環境が悪化したサイン

便秘のとき、腸の中で何が起こっているかがわかると、「たかが便秘」などとはいつていられなくなります。

便秘は腸内環境の悪化を示すサインです。腸内環境が悪化すると便秘や下痢などの便通異常を引き起こすことになります。腸には有害物質や発がん物質を分解したり排せつしたりする作用もあり、腸内環境が乱れるということは発がんのリスクを高めるということでもあります。

腸内環境のカギを握っているのは胃や小腸、大腸などに棲みついている300種類、100兆個にもおよぶといわれる「腸内細菌」です。

腸内細菌は、あらゆる食物が胃酸や胆汁たんじゅうなどによって消化される消化管という過酷な環境

の中でも生き続けることのできる特殊な菌です。腸内細菌は消化液にも負けることなく、人間が摂取した食物や腸管の分泌液などを栄養源として生きのびるのです。

腸内細菌は消化管の壁に定着して、侵入した病原菌や有害菌の増殖を防ぎ、感染から体を強力に守るといわれています。腸内細菌が産生する酸によつて腸内を弱酸性に保ち、病原菌の増殖を防ぎます。

特に便秘と腸内細菌とのかかわりで重要になるのが、ぜん動運動の活性化です。

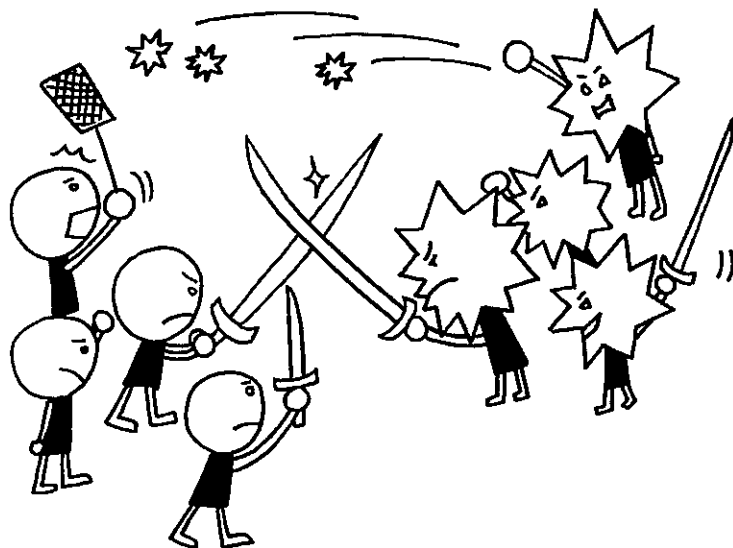
この腸内細菌には体にとつて有益な働きをする「善玉菌」と悪さをする「悪玉菌」があり、理想の腸内環境とは善玉菌が優勢であることがポイントとなります。

しかし、便秘の人の腸内環境では悪玉菌が優勢です。悪玉菌が優勢であると、腸のぜん動運動が低下するため、便はますます出にくくなります。

悪玉菌の多い腸内では、インドールやスカトールといった老廃物ろうはいぶつも多くなります。非常ににおうガス（おなら）や悪臭を放つ便の原因も、腸内環境の悪化によつて発生したインドールやスカトールが原因なのです。逆に、食物繊維の摂取が多く、快便の人の腸内環境は善玉菌が優位で、インドールやスカトールが少ないことがわかっています。

腸の中では善玉菌と悪玉菌が戦っている

035



理想の腸内環境は、善玉菌が優勢であることがポイント。
しかし、便秘の人の腸内環境は悪玉菌が優勢。