

中やその後の生活で積極的に摂取する必要はありません。

γーリノレン酸は母乳やコンブなどの海藻類に含まれる、重要な脂肪酸の一種です。国内の研究では、PMSに有効だったという報告があります。

女性が便秘になりやすい背景には、女性ホルモンの影響があると28ページでお話ししました。PMSで便秘に悩む人は多く、ふだんは便秘でない人もこの時期には便秘になったり、もともと便秘の人ではこの時期に症状が悪化しやすくなります。

食事でこの成分を取るのが難しい場合は、サプリメントや補助食品で補ってもいいでしょう。例えばγーリノレン酸入りのクッキー「ピュセラ[®]（日清オイリオ社）」などがあります。

このクッキーを20日間摂取してもらい、便秘に対する効果を調べた調査では、腹部膨満感や便秘など、月経前緊張症に伴うさまざまな自覚症状が改善された人が多く、さらにγーリノレン酸を摂取する前と後では、半数以上の人に下剤の服用量がへらせる、という効果が見られました。生理前に便秘が悪化するタイプの人にはお勧めの食養腸の素材です。

プログラム終了後の「腸内クリーン維持法」

1週間の腸内リセットプログラムを終えたあとは、2〜7日目で行っていた食事プログラ

γ-リノレン酸の便秘に対する効果

γ-リノレン酸配合のクッキー

「ピュセラ®(日清オイリオ)」を20日間投与した場合 (対象=8人)

	下剤服用量変化なし	下剤服用量減量
γ-リノレン酸投与前	8人	0人
γ-リノレン酸投与後	4人	4人

105

PMSを伴う便秘患者に「ピュセラ®」を20日間投与した場合 (対象=14人)

γ-リノレン酸投与後	PMSの自覚症状(便秘)変化なし	2人
	PMSの自覚症状(便秘)軽減	12人

(著者による調査)

ムを基本に、食養腸のための食材を取り続けることが勧められます。これは、腸内リセットで1週間かけて作ったクリーンコロソ（きれいな腸）を維持し、排便力のさらなる向上を促すためです。

こうした維持のための食事療法は、あとで述べる下剤依存症の患者さんにも必要で、病院においても、薬物治療と併行してやっていたり、基本の食事療法となります。このため、私はこれを「腸内クリーン維持法」とも呼んでいます。

腸内クリーン維持法を続けることは、患者さんにとつてとても根気がいることです。しかし、長い目で見れば、排便力を身につけ、便秘と決別するためにとっても有効な「治療法」です。おそらく、薬物療法と同等くらいの効果をもつでしょう。この本を手にしたことを機会に、ぜひ自分の食事習慣に目を向け、悪いところがあれば改善してみてください。たかが食事、では決してないのです。