

女性の3人に1人は悩んでいる！

便秘解消にも食物せんい

食物せんいの研究が進んで、ダイエットにたいへんいいことが明らかになってきていますが、食物せんいといえは、もともとのイメージは「便秘解消に役立つもの」というところでしょう。

女性の3〜4人に1人は便秘に悩んでいるという統計結果もあるほど、便秘は多くの女性たちに共通の悩みです。私のクリニックに設けている「便秘外来」には、毎日たくさんの方がやってきます。

こうした人の中には「下剤を使えば簡単に出るから大丈夫」などと考えている人もいます。でも、これは大きなまちがいです。

なぜなら、下剤は便秘をもとから治すものではなく、あくまでも薬の力を借りて「一時的に便を出すだけのもの」だからです。便を無理やり外に排出しているにすぎないので。

下剤を使うことが習慣となってしまうと、自分の力だけでは腸を動かすことができなくなり、しだいに腸の機能が衰えてきます。すると、今度は下剤なしでは便意も起

こらず、排便ができなくなってしまう……という悪循環になりかねません。

また、下剤に含まれるある種の成分は、腸の壁に沈着して、腸の壁を黒く汚します。ひどくなると真っ黒になっている人も多いのですが、これは医学用語で「大腸メラノーシス（大腸黒皮症）」という名のつくりっぱな病気です。

下剤の中には大腸を刺激して便を出す「アントラキノン系」とよばれるタイプのものがあり、大腸メラノーシスはそれを使ったことによる副作用だと考えられています。アントラキノン系の下剤は、アロエやセンナ、だいおう大黃が主成分。薬局で購入できる便秘薬の多くがこのタイプです。

大腸メラノーシスは痛みなどの症状は起こりませんし、がん化の心配はないといわれています。しかし、黒くシミになった部分は腸管の神経が障害されている可能性があり、ただでさえ動きの悪くなっている腸の機能をますます悪化させます。下剤を服用している多くの人は、この事実を知りません。下剤の使いすぎで、知らないあいだに大腸メラノーシスになっている人がとても多いのです。

便秘を解消するには、薬にたよらず、食物せんいを中心とした食生活を見直すことが大事。毎日の食事で食物せんいをたくさんとることを習慣づければ、腸の動きが活発になり、どしどし便が出るようになります。