

## 04

## 「慢性便秘」はあきらかに異常な状態

「たかが便秘、そのうち治るだろう」と便秘を軽く考えている人は多く、そのため子どもの便秘も大きな問題だととらえていない人がたくさんいます。

しかし便秘のときに腸の中で何が起きているのかがわかれば、そうも言っていないくなるはず。

便秘は腸内環境が悪化したことを知らせるサインです。腸内環境のカギを握っているのは胃や腸に棲みついている100兆個以上ともいわれる「腸内細菌」で、体に有益な働きをする「善玉菌」と悪い影響を与える「悪玉菌」があります。

生まれたばかりの赤ちゃんのお腹は無菌状態。生後少しずつ菌は増えていきますが、圧倒的に善玉菌が多いのが特徴です。特に母乳にはビフィズス菌のえさになる「乳糖」がたくさん含まれているため、腸内にほとんど善玉菌を増やしてくれます。そのため授乳中の赤ちゃんの便はほとんどニオイがありません。

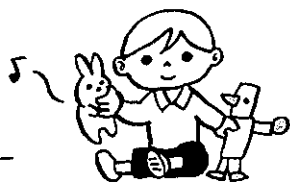
ほぼ無菌状態だった赤ちゃんの腸内細菌のバランスは、食事を始めるころから次第に変化し始めます。お粥から野菜、肉、魚、油物などさまざまな食事を摂るようになり、それまで善玉菌優勢だった赤ちゃんの腸は大きく変化していきます。

腸内で悪玉菌が優勢になると、老廃物が多くなるので便秘や下痢などの便通異常が起こったり、活性酸素が発生して腸の細胞を刺激。腸内細菌のバランスをますます壊すので、免疫が低下してがんやそのほかの病気にもかかりやすくなります。

このように慢性便秘はあきらかに異常な状態ですが、医師の側からしてみると大して深刻な病気にはうつりません。まず、病気としてあまり認識されていないのです。そのため「便が出なくて辛い」という患者さんの声に「それじゃあ薬で出しませう」となる。これが便秘を重症化させる大きな原因なのです。

### PART 3

ここが違う！ 大人の便秘と子どもの便秘



便秘が長引く



腸内で悪玉菌が優勢に



老廃物が増え、便通異常



活性酸素発生



免疫低下