渡部 茂(明海大学歯学部形態機能成育学講座 口腔小児科学分野)

講演2

あなたの"腸"は何歳ですか?~大切な腸内環境コントロール~ 辨野 義己

理化学研究所イノベーション推進センター・辨野特別研究室

あなたのウンチ、毎日ちゃんと出ていますか?臭くないですか?唐突な質問ですが。イエスかノーかが、今後の健康や寿命を左右していると言っても過言ではありません。日本人の臓器別がん死亡者数は,1980年代半ばから大腸がん患者数が増加し,トップの胃がん患者数を追い抜くのは時間の問題となっています。がんだけでなく,大腸の病気も増えてきています。その原因は,急激な食生活の欧米化です。また、年をとってくると,腸の機能にも大きな影響を与え,悪玉菌が作り出す有害物質がたまり、腸内環境も老化します。

年齢を重ねると人のからだは老化することはご存知だと思います。腸もまた、年齢とともに老化するといえば驚かれるかもしれません。加齢に伴う生理的な老化が、腸の中の老廃物を出す力(腸管運動)にも大きな影響を与え、腸内に有害な腐敗物質がたまりやすくなってくるのです。その結果、便のにおいがきつく、出る量も少なくなり、いわゆる「老人性賽便」といわれる細い便になってきます。排便後、いつも残存感があって、すっきりしないのも腸の老化に伴う現象の一つなのです。

さらに、加齢に伴って、腸内フローラの状態も変わってきます。一般に腸内フローラの構成は10%が大腸菌やクロストリジウムなどの悪玉菌、20%がビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌。残りが善玉菌としても悪玉菌としても働く可能性を持つ日和見菌です。加齢によりこのバランスが崩れ、善玉菌が急激に減少し悪玉菌が増加してくるのです。

このように腸管運動が鈍くなること、腸内フローラの状態が変化することを「腸年齢の老化」と呼びますが、これによりさまざまな生理機能が低下し、腸内腐敗によってつくられた有害物質が腸管から吸収され、老化がさらに加速するという悪循環が生まれてきます。

腸内環境の善し悪しは大袈裟な検査などしなくとも、ご自分の目と鼻で十分に確認できるのです。 それは毎日だすウンチなのです。"悪玉菌"の多い便は悪臭を放ち、黒褐色ぎみになります。毎日出す ウンチを確認することにより、ご自身の健康度は測れるのです。「便所は便器のある所ではなく、体か らのお便りを受け取る所、すなわちお便り所が便所です」と私は言いたいのです。誰にみせるもので はありません。ご自身で病気の発信源である大腸の状態を確認できる格好の場所なのです。

健康な腸を手にいれるにはまず「腸年齢チェック」を行い、ご自身の腸年齢が「何歳」なにかを知ることが大切です。各ポイントは食生活でいいウンチを作り、運動で筋力をつけてしっかり出すことが肝心な事を示しています。そして、トイレでのチェックで「臭いがきつくなく、黄色から黄褐色がかったウンチが、毎日バナナ3本ほど出すことが良い腸内環境を産み出すことが極意です。

人は誰もが元気に健康で長生きをしたいと願うものです。健康であることは、笑い、愛を育み、仕事をし、自分の夢を実現するという人生の目標をかなえる助けとなります。そのためには、いい腸内環境を作り、毎日いいウンチを出す生活をスタートに越したことはありません。寿命さえ左右する臓器である「腸」を制することこそが快適なネクスト・ライフを手にする「はじめの一歩」であると肝に銘じましょう。

「 腸年齢チェックシート 」を用いて,腸年齢の老化度を測定してみましょう。 該当する24項目にチェックをいれてみてください。	
食習慣 □ 朝食は食べないことが多い。 □ 食事の時間は決めていない。 □ 野菜不足だと感じる。 □ 牛乳や乳製品が苦手。	□ 朝はいつも忙しい。□ 外食は週4回以上。□ 肉が大好き。□ アルコールをいつも多飲する。
生活習慣 □ トイレの時間は決まっていない。 □ タバコをよく吸う。 □ 肌荒れや吹き出物が悩みのたね。 □ 運動不足が気になる。	□ おならが臭い。臭いと言われる。□ 顔色が悪く、老けて見られる。□ ストレスをいつも感じる。□ 寝つきが悪く、寝不足。
トイレ習慣 □ 息まないと出ないことが多い。 □ 排便後も便が残っている気がする。 □ ときどき便がゆるくなる。 □ 出た便が便器の底に沈みがち。	□ 便が硬くて出にくい。□ コロコロした便がでる。□ 便の色が黒っぽい。□ 便が臭い。臭いと言われる。
 腸年齢の判定基準 ○が4個以下の人 : 腸年齢は若くてバッチリ合格!今の生活続けて。 ○が5~9個の人 : 腸年齢は実年齢より少し上。でも気を抜かないで。 ○が10~14個の人: 腸年齢はがけっぷち。転げ落ちる寸前です。 ○が15個以上の人 : 腸年齢60歳以上。即、快腸になる生活を開始。 	