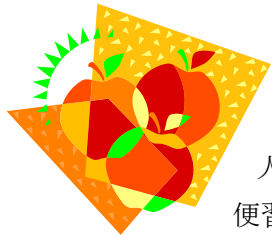


たんぽぽ通信

Vol.26 2011年9月10日発行 薬局事業部

便秘と下痢



排便の習慣というものには個人差があり、毎日規則的に出る人もいれば、2,3日ごとに出る人もいます。この個人々人の排便習慣の通りに便が出ないことを便秘といいます。これとは逆に、

下痢は腸の中で吸収されるはずの水分が十分吸収されず、液状の便または半流動性の便が排泄される状態をいいます。旅行などで環境が変わったり、感情的なトラブルや精神的な緊張があると便通異常になりやすいものです。

最近でも話題になったO-157という病原性大腸菌による食中毒は、血便・下痢・発熱という消化器症状から始まり、その毒素であるペロ毒素により、中枢神経障害・溶血性尿毒症などから死亡に至ることがあり、食品業界や給食関係者にとって大きな問題となっています。

便秘解消方法

- 野菜や植物繊維の多い食品をバランスよく摂る。
- 水分をしっかり摂る。
朝起きてすぐに水や牛乳を飲むのが効果的。
- 適度の運動で腹筋を鍛える。
- おなかを時計回りにマッサージする。
- 便意がなくても毎日決まった時間にトイレに行く。
- 乳酸菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整える。



薬局からのお話 第26話

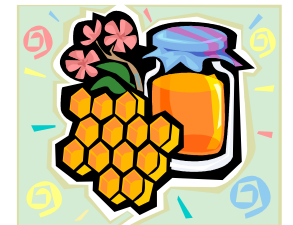


「乳酸菌とビフィズス菌ってどう違うの？」

乳酸菌は人間の腸内にある善玉菌の1種で、乳糖やブドウ糖を分解して乳酸を作り出す細菌の総称で、約40種あります。乳酸菌には、腸内細菌のバランスを回復する整腸作用、免疫増強作用、発がん抑制作用があることが知られています。

ビフィズス菌は、乳酸菌の中で最も代表的な善玉菌で、生きたまま腸まで届き住み着くことができます。ビフィズス菌の特徴として、糖を分解して乳酸だけでなく殺菌力が強い酢酸を作り、病原菌の繁殖を抑制します。さらに、腸内でビタミンBやKを合成して、それが体内に吸収されるのでビタミン不足からくる貧血や肌荒れにも役立つといわれています。

ビフィズス菌が好んで食べるものにオリゴ糖があります。オリゴ糖はブドウ糖や果糖が2~10個付いたものをいい、腸からは吸収されずに、余分なコレステロールを吸収し排出する作用を持ちます。オリゴ糖を含む食物には、アスパラ、玉ねぎなどの野菜やハチミツなどがありますが、含まれている量が少量のため、ほとんどは人工的に作られたものが食品として店頭に並んでいます。ビフィズス菌を増やすオリゴ糖を活用しましょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

