

腸が老いるという感覚は、若いときはあまり気づかないかもしれませんが、しかし、50歳を過ぎてくると、なんとなくおなかが張る、なんとなく排便しづらいなど、さまざまな腸に関する症状に気づくようになってきます。

そして、**65歳を超え高齢のステージ**に入ってくると、そうした症状を誰もが感じるようになります。もちろん、なにも変化がない人も存在しますが、そういう人は全身が健康なのです。

中等症

すでに自力では便が出にくくなり、困ったときに下剤に頼る生活をしているはずですが。このタイプの人には、**3～4日に1度**、または週末のたびに下剤を服用して、まとめて排便するという人も少なくありません。このままでは数年以内に**下剤を連用**するようになり、**大腸メラノーシス（腸粘膜下に起こる色素沈着）**などの副作用があらわれることがあります。

消化器病専門医の共通概念としては、**2～3日に1度排便があり、自覚症状がなければ便秘とはいきません**。一般的には、3～4日以上期間に1度しか排便がなく、かつ腹部膨満感や腹痛などの自覚症状をとともなうものは便秘といっていいいでしょう。

怒責（いきみ）

冷水を上行結腸に20～30mlかけたところ、10人中3人に、急に強い揺動運動が起こったのです。ただし**残り7人はまったく蠕動運動は起こりませんでした**。

大腸内視鏡で観察すると、腸の働きがまったく止まった状態となつていますが、この状態で4℃の冷水を内視鏡の先端から上行結腸に散布したところ、経験で知っていたのと同じことが起こったわけです。

腸管の煽動運動が急速に起こる症例が存存在したことから、腸管には、冷水に対しての何らかのセンサー（レセプター）が存在するのではないかと考えられたのです。

・・・

冷水をかけた後に、まったく蠕動運動が起きない症例のうちの**三例は、著明な大腸メラノーシスをともなう症例**でした。ということはつまり、大腸メラノーシスによる腸管神経系の帽摺で、冷水に対する作用がまったく起きなかったということが考えられるのです。

便意のない便秘の人は、現在 1000 万人以上いるとされる便秘を認める人の中かなりの数が存在すると考えられます。ちなみに、私のクリニックに来院する患者さんは 20～40 代の女性が多く、しかも 1 年以上下剤を常用して悩んでいる人が大多数です。問診のときに便意の有無を質問すると、**90%以上の人には便意が認められません。**

私のクリニックの「便秘外来」に来院する **75 歳以上の慢性便秘症**の患者さんには、このようなタイプの人が多く見られます。

若い頃は毎日 1～2 回、スッキリと排便できていたのですが、加齢とともに排便障害が出現します。変化を受け入れられずに、若い頃の排便のイメージを求めて悩む人が多いのです。**特に男性にこれが見られます。**

高齢になると、トイレで力んでも、体力の低下にともない腹圧がかかりにくくなってきます。**直腸からの便の排出が困難になってくるのです。**

また、食欲が減少し、食事量も少なくなるので、腸への刺激が少なく、腸管の運動も低下傾向になります。噛む力が弱くなってくるので、食べる量も減り、食物繊維摂取量も減少してきます。

加齢にともなって、本来朝食をとることで起こってくる胃・結腸反射が弱くなります。さらには感覚が低下してくるので、直腸に便がたくさん貯留しても、**便が溜まったサインが脳まで伝達されず、便が直腸に溜まります。**中で水分が吸収されて、直腸内で硬便となってしまう、排出できなくなってしまうようなことも起きるのです。

このような場合、力む力が減弱していることも、直腸内に便が貯留してしまう大きな要因となってきます。

慢性便秘症の人の中には、最近の健康ブームの反映で、**玄米を食べている人が**けっこういます。ところが、玄米を食べていることが原因で、**腹部膨満感等の症状を持ち、便秘が増悪してしまう人が多いのです。**

玄米は消化が悪く、よく噛まないで未消化のまま腸に行くと、腸の中に停滞してしまいます。それによって、腹部膨満感等の症状が増悪するのです。とくに、高齢になると噛む力が減弱してくるので、玄米が未消化になりやすくなると考えられます。

私は以前より、不溶性食物繊維ではなく**水溶性食物繊維**の一種である**ポリデキストロース**を含有 (7・0g) している飲料水の**ファイブミニ®**が、慢性便秘症の人に有効であることを報告してきました。ファイブミニ®を摂取すると、排便状況、腹部症状が改善され、下剤用量の減量に関してても有効です。

食物繊維を多く含有

キウイフルーツ、ココア、バナナ、もち麦

実際、最近の高齢者の便秘の患者さんの食事内容をチェックしてみると、食物繊維をとろうとするあまり、**不溶性食物繊維を多くとりすぎてしまう傾向**が見られます。そのため**便が硬くなり、ますます排便しづらくなっている人が少なくない**のです。

毎日 2 個のキウイフルーツ

短鎖炭水化物 FODMAP (フォドマップ)

高 FODMAP 牛乳、リンゴ、ブロッコリー、全粒粉パン、シリアル、アボガド、ナシ

マグネシウムは、腸管に働きかけて、腸の細胞から水分を引っ張って便を湿潤にする。

「夜バナナダイエット」のやり方は、とても簡単です。

夕食の約 30 分前にバナナ 2 本を食べ、その後にお湯もしくは緑茶を約 200ml 飲むだけです。

バナナ 2 本と水分 200ml をとると本当におなかがいっぱいになります。

これで脳が満足するので、夕食の時間になっても脳から「たくさん食べたい」という指令が出ません。

整腸作用 (プロバイオティクス)

エキストラバージン・オリーブオイルが、長寿に有効であることが判明してきた。

朝食に、オリーブオイルをかけたトマトを食べたとします。トマトとオリーブオイルをいっしょに摂取すれば、間違いなく腸管神経系が活発になります。この一連の動きには、セロトニンが関与しているものと考えられます。

つまり、トマトを摂取することによって、腸管内容物による蠕動と、オリーブオイルが一部吸収されずに腸管内に残在することで、消化管内容物の滑りがよくなり、経過のスピードが増加するなど、消化管運動がより活発化するのです。

オリーブオイルを朝食時に 15～30ml 程度摂取することで、来院した常習性便秘症の患者さんは、下剤の服用量が軽減・消失したりすることが確認できました。

オリーブオイルとトマトや野菜サラダ、パンにオリーブオイルをつけて食べ、コーヒー、紅茶で水分をとるというパターンは、理にかなっているのです。朝、ご飯の人はオリーブオイルでの野菜炒め、サラダを食べるといいと思います。