

マリン通信が密かにお届けされている皆様、いかがお過ごしでしょうか？中本です。

大型連休のゴールデンウィークも終わり、テンションがなかなか上がって来ない方も多いのではないのでしょうか？私自身のお休みの1日は、呉のみなと祭りで娘たちがダンスしました（パレードではなく体育館で）ので、お父さんは席とりとカメラ係で頑張りました。一生懸命な娘たちの姿にはいつも感動です！もう1日は、実家で田植えの準備をしました（家族でお手伝い）。田植えは5月末から月の最初になりそうです（他の所よりも遅いそうです）。田植えの手伝いも期待されています・・・。



さて、今回のテーマは、

# 『下痢』

です。



胃や小腸で消化・吸収された食べ物は液状の便となり、大腸の蠕動運動によって直腸へ運ばれるまでの間に、徐々に水分が吸収され、ちょうどよい硬さの便になります。ところが自律神経の乱れにより、大腸の蠕動運動が活発になり過ぎると、消化物の通過が速くなり大腸で水分が十分に吸収されず、液状かそれに近い状態で排出されてしまい下痢が起こります。（蠕動運動が活発になり過ぎる以外にも、食中毒や大腸の炎症、そのほかの病気が原因で、大腸の水分調整機能

が乱れ、下痢が起こる場合もあります。）

下痢には大きく分けて、急性の下痢と慢性的に続く下痢があります。

## ● 急性下痢

非感染症の下痢 ...暴飲暴食・早食いなどによる消化不良、冷たい物の飲み過ぎ、寝冷えなどが原因で突然の腹痛と共に下痢が起こります。

感染症の下痢 ...食中毒や、O157、ノロウイルスなどウイルス感染によるもので、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐を伴い一度排便をしても腹痛がやまいません。

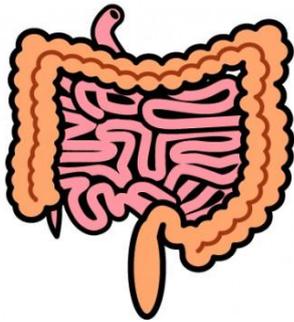
## ● 慢性下痢

機能性下痢 ...不規則な生活や睡眠不足、ストレスが原因で過敏性腸症候群である場合もあります。排便の後は、腹痛が治まる場合が多いです。

その他 ...大腸がんや、ポリープ、潰瘍性大腸炎などの病気が原因で下痢が起こる場合もあります。症状は病気によって異なり、腹痛がない場合もあります。

排便を起こす大腸の蠕動運動は、自律神経によってコントロールされています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、基本的には「交感神経は活動を促進させる」ように働き、「副交感神経は活動を休ませる」ように働きます。

大腸は、この副交感神経が優位になっているときに活発に働きます。つまり、リラックスしているときほど大腸は活発になり、仕事中や体が運動状態のときは交感神経が活発になっているので、通常は排便が起こりにくくなるのです。しかし、ストレスの影響で自律神



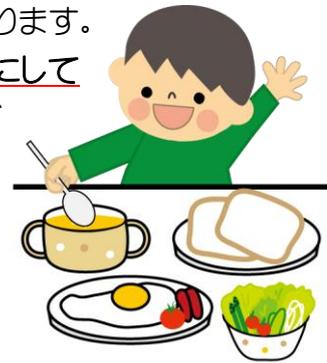
経の働きに乱れが生じると、仕事中や運動中でも大腸の蠕動運動が盛んになり過ぎることがあります。すると、便が直腸へ運ばれるまでの間に水分が十分に吸収されず、水様便や泥状便といった下痢を急激に引き起こすことになるのです。この現象は下痢型の場合ですが、ストレスによって大腸の蠕動運動がなる場合もあります。また、腸は「**第二の脳**」ともいわれるほど神経細胞の多い臓器です。これらの神経細胞は脳と関連して

いるため、脳がストレスを感じると、直接その刺激を感じ取ります。その結果、下痢や便秘、腹痛を引き起こすことがあるのです。そして、それらの症状が今度は逆ルートで脳に伝わり、またストレスになるという悪循環が起こります。このような仕組みを「脳腸相関」といい、脳と腸には密接な関係があることを分っています。そのため、ストレスの影響を受けやすいと考えられます。

例えば深夜まで仕事やインターネットをして起きている、夜遅い時間に飲食して朝食を抜く、といった不規則な生活は心身へのストレスをさらに強め、自律神経のバランスを崩してしまいます。その結果、下痢などの便通異常も起こりやすくなります。

毎日の起床・就寝の時間、1日3回の食事の時間をできる限り一定にして規則正しい生活を送りましょう。生活のリズムが整うと自律神経が

安定し、排便のリズムも整います。また、食べ物が胃に入ると便意が起こることを「胃・大腸反射」といい、朝はこの反射が最も起こりやすい時間帯です。この時間帯を活用して朝はきちんと朝食を食べ、ゆっくりトイレに行く時間をとるようにしましょう。朝排便を済ませておけば、日中の突然の便意もおこりにくくなります。食事の面では、食物繊維の摂取が下痢の予防につながります。通常の便は70～80パーセントが水分で、残りが食物繊維、腸内細菌、老廃物などでできています。食物繊維は便の骨組みなると同時に、余分な水分を吸収し、ほどよい硬さの便を形づくる上で欠かせない成分です。



規則正しい生活を目指しましょう！

## 下痢を予防する生活習慣は？

- 暴飲暴食は避ける
- 普段から栄養バランスのよい食事を摂り、体力と抵抗力をつけておく
- 腸を元気にする乳酸飲料や食物繊維を多く摂る(ただし、下痢のときは避ける)
- 体調が悪いときや疲れているときは、脂っぽい食事やアルコールは避ける
- 嗜好(しこう)品や刺激物を摂りすぎない
- 睡眠を十分取り、規則正しい生活を送る
- 仕事時間と休息時間をきちんと分け、生活にメリハリをつける
- ストレスを受けていることを認識し、自分に合ったストレス解消法を見つける
- 1日30分でもいいから自分ひとりの時間を持つなど、精神的ゆとりある生活を