

こんにちは阿賀店の瀧口です。4月はカーブ絶好調でしたね『カーブが好調なのは鯉のぼりの季節まで』と言われますが実際5月5日までに好調だったのは過去10年間で2回だけ。毎年スタートからコケていました。今年は好発進で優勝だ！



## 紅参が便秘を改善・解消！ 女性の2人に1人が悩んでいる現代病

皆さんの中にも便秘で悩んでいるという方は多いのではないのでしょうか？1週間や10日も便通がなくて苦しんでいるといった相談を店頭で受けることがあります。

日本内科学会による便秘の定義は『3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態』となっています。正確な便秘人口はわかりませんが『女性の2人に1人は便秘』と言われています。一時的な急性便秘も入れると、ほとんどの人が生涯に一度は経験すると言われており、いずれにしても『日本人女性の多くが便秘である』ことには違いありません。

食生活の変化やストレス社会も影響して便秘人口が増えており『便秘はまさに現代病』と言っても過言ではないのです。

命に直接かわる病気ではないと軽視されがちですが、便秘が原因で大腸ガン等の病気に発展することもあるのです。



便秘の種類は大きく分けて2種類あります。腸に障害が起きていて腸管が狭くなっている『器質性便秘』、もう一つは腸管の機能低下、または機能異常による『機能性便秘』があります。これには一時的に起こる『急性便秘』と、2週間以上排便がない状態が少なくとも1ヶ月以上持続する『慢性便秘』があります。ほとんどの方がこの慢性便秘です。

『慢性便秘』は更に三つに分けられます。大腸の筋肉がゆるみ、ぜんどう運動が活発に行われない『弛緩(しかん)性便秘』、精神的ストレスなどが原因で自律神経が乱れ、大腸の筋肉が緊張してけいれんを起こし排便しづらい『痙攣(けいれん)性便秘』、便意を我慢することが習慣化し、直腸の神経が鈍くなる『直腸性便秘』です。いずれも自律神経が関わっています。

自律神経は消化・吸収・排便という腸管の大きな働きをコントロールしています。自律神経が乱れると、これらの働きにも影響を及ぼし、便秘の原因になります。

紅参の重要な機能として、ストレスを緩和し自律神経の働きを正常化する作用があります。紅参を摂取することで、腸管の働きを正常化し、便秘の解消につながります。また、紅参は腸管での乳酸菌の増殖を促し、有害な菌を殺す作用があるので腸内環境が改善されるのです。

便秘でお悩みの方は紅参をお試し下さい。