



食欲の秋、美味しい食べ物も多くなりましたね。昼夜の気温差も大きく、寒さも日に日に増していますね。過ごしやすい日も多いのですが、日照時間も急に短くなるなど心も体もリズムを崩しやすいですね。無理をし過ぎず、時には日ごろのストレスを忘れてゆったり紅葉を楽しんで散歩を試してみましょう！

福島はさくらんぼ、桃、梨、葡萄、柿、林檎とおいしい果物がたくさん生産されています。りんごの香りはストレスの解消に役立つと心理研究で明らかにされています。ヨーロッパでは、「一日一個のりんごは医者知らず」(An apple a day keeps the doctor away)ということわざがあるそうです。

りんごには、ポリフェノールやアントシアニンが含まれ、血圧が上がるのを抑えてくれる働きがあります。また、食物繊維やビタミンCも豊富に含まれており便秘や肌に優しい食べ物です。りんごの主な生産地は、青森・長野・岩手・北海道ですが、美人が多い県ですね。もちろん、福島もですよ。果物の摂取は一日、片手の手のひらに乗る分を積極的に食べましょう(手ばかり法参照)。果物も食べ過ぎると肥満の原因になってしまいます。適度な摂取を心がけてくださいね。

手ばかり法



便秘は、誰もが一度は経験する悩みかもしれませんね。

健康な人では、食事をしてから72~78時間後に食物残渣が便となって排出されます。便の量は1日に100g~250gの量です。便の主成分は水が約65%、固形成分が35%です。固形の成分は不要になった腸内細菌、細胞や消化管の分泌物と少量の食べ物のカス(食物繊維)です。胃や大腸の壁が3~6日くらいで生まれ変わりますので、そのたびに排出されます。



便秘とは大腸内の糞便の通過が遅延した状態を言います。原因は人それぞれです。

便秘は器質性便秘と機能性便秘にわかれます。

①器質性便秘は、大腸の形に腸管が狭くなる等の異常(病気など)があってスムーズに便が通りづらい状態を引き起こす事が原因になっています。先天性や後天性のものがあり、治療が必要となります。

②機能性便秘は、3つにわかれます。

直腸性便秘(習慣性便秘)は、トイレに行きたくても行けないというような状態が続きそれが慢性化して大腸の神経自体が鈍くなり、便が長く硬く留まってしまう事で起こる便秘を言います。

弛緩性便秘は、主に腹筋力の低下により、全体的に便を送り出す力が弱まり、腸の動きが悪くなる事が原因で起こる便秘を言います。高齢者や妊娠経験者に多くあらわれる症状です。

痙攣(けいれん)性便秘は、大腸のぜん動運動が強すぎるために起こる便秘です。日頃のストレスや睡眠不足等により、副交感神経が過緊張になり腸が過敏に反応し、痙攣した状態になって便の通りが悪くなることで起こります。便意は強いのですが、なかなか出すことができず出たとしてもごく少量のココロとした硬い便や残便感があつたりします。この痙攣性便秘の場合は、腸に刺激を与えないよう不溶性食物繊維¹⁾の多い食事は控えることが大切です。※不溶性食物繊維¹⁾については下記の「便秘の予防」を参照ください。

便秘(機能性便秘)の予防

①食生活の見直しをしましょう

朝食が大切です。空の胃に食べ物が入ることで脳が刺激を受けて便意の信号を送ります。朝食抜きの生活を続けるとこの刺激が起こらず便秘を招いてしまいます。



③適度な運動をしましょう

便を押し出すには適度な腹筋が必要です。歩く習慣をつけたり、腹筋運動をするなど、運動不足を解消しましょう。



②食物繊維を摂りましょう

・不溶性(穀類・豆类・納豆・じゃがいも・さつまいも など)水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激して便通を促します。水分が不足すると固くなりますので、水分も摂りましょう。 ※痙攣性便秘の場合は控えましょう。

・水溶性(昆布・わかめ・こんにやく・りんご・納豆・おくらなど)水に溶けて便を軟らかくします。食後の血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。不足しがちですので、積極的に摂りましょう。



④トイレは我慢しない

トイレを我慢し続けると、排便反射が起こりにくくなります。便意がなくても食後に5分位トイレに座りましょう。ただし、5分以上頑張ると肛門のしまりが悪くなったり、痔になつたりするので気をつけてください。

⑤十分な睡眠をとりましょう

腸は睡眠中に活発に動きますので寝不足や夜更かしに注意しましょう。



※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 中田 永井)
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188