

2023
AUGUST
Vol.26

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室



みんなの

秘密に迫る!

green house

「うち記録アプリで腸活を。」

ウンログ



ウンログ株式会社



ウンログは健康と深い関わりがある「うち」を記録することで、自分の健康状態を知ることができるアプリです。親便によって、うちをかたち・色・大きさ・ニオイ・すっきり感・時間間隔を加味した100点満点で評価、その弱点を補う正しい腸活の仕方をアドバイスしてくれます。

毎日記録するとうちの状態がスコア化されてはっきり見えるので、ゲーム感覚で続けられ、カラダのトラブルも発見しやすくなります。また、腸活に役立つ食材やサプリメントを摂取した記録も残せるので、その後のうちの変化や腸内環境の状況を把握することもできます。

その他、オシッコや体重、体脂肪率の記録、お通じの悩みを匿名で共有できる「ウントーク」など多彩な機能も、うちの悩みがあったら、上手に活用したいアプリです。



※App StoreはApple Inc.のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

編集・発行 green house

グリーンハウス株式会社
〒810-0041 福岡市中央区大名2-7-27 シティ18天神ビル2F

0120-855-232

【お問合せ受付時間】 全日 9:00~18:00 ※年末年始を除く

<https://www.greenhouse.ne.jp>

カラダ冒険家・
うんチックと
うんちの謎に
挑め!

「クサイ!」「汚い!」には理由があった!

うんちの 秘密に迫る!

ぼくはオマール、4歳。
最近、不思議に思うことがあるんだ。
なんでぼくのうんちは
クサインだろう?
そんなことを考えていたら、
ある日、カラダ冒険家の
うんチックと出会ったんだ。



オマールくん

カラダ冒険家 うんチック

さあ、準備はいいかい?
君のお腹の中を
見てみよう!
飛び込むぞ!

ドキドキ
するなま。

私はこれまでいくつもの
お腹の謎に挑んできた。
オマールくんの疑問も
解決できるかも
しれないよ。

やあ、カラダ冒険家の
うんチックだよ!オマールくん、
君の謎を解く旅に出かけよう!
秘密はお腹の中に
隠されているはずだ。

ほんとに!?

口の中へ出発!

早速お腹の旅に
出ることにした、ぼくとうんチック。
どんな冒険が待っているんだろう!?

さあ、冒険だ!

食べ物がうんちになるまでの旅

食道

脂肪の消化・吸収を助けている胆汁だよ。うんちが茶色いのはこれが食べ物に混じるからなんだ。

うわー、何だか茶色いのが降ってきた!

食べ物の栄養をカラダが吸収しやすいように、胃液と混ぜ合わせてドロドロにしているんだ。胃の中では1日に1.5~2.5リットルもの大量の胃液が分泌されているんだよ。

胃

胆汁が降ってきたのは十二指腸っていう場所。

その先は小腸に続いていて、食べ物がさらに分解されて栄養が吸収されるんだ。

小腸の長さは5~7メートルもあるんだって。

とても長い道のりだったけど、

ぼくたちはくじけずにぐいぐい前へ進んでいった。

大腸まであと少し!

胃液は強い酸性で、食べ物の消化だけでなく、外から侵入してきたウイルスや細菌をやっつける働きもある。胃の粘膜から分泌された粘液のバリアに守られているから、胃は溶けないんだ。

このドロドロとしたものは何?

今はここだね!

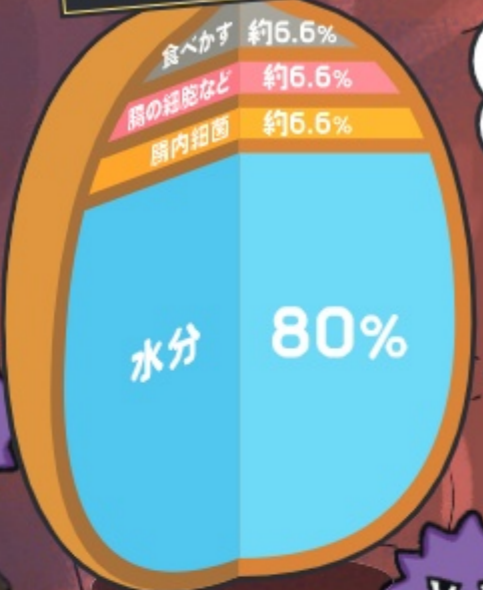
うんちツクの

うんちくコラム

ほとんどの栄養素は、小腸の粘膜にある吸収細胞から吸収されているんだ。食後約2時間で吸収が始まって、およそ9時間後にはほぼ完了する。残った食べ物のカスは小腸に15~20時間とどまり、水分が吸収された後にうんちになるのだよ。



うんちの構成比



うんちの構成比も
発見したぞい！
食べかすは
少ないんだなあ。

\\いよいようんちの謎に迫る！/
ニオイと色の原因は腸内に！
長い小腸のトンネルを抜けると、
そこは大腸だった。

うんちが
カチカチに
固まってるー。

こりゃ
ひどいことに
なってるぞ。

日和見菌
善玉菌と悪玉
菌の優勢な方
に味方する。

悪玉菌
腸内を腐敗さ
せて環境を悪
くする。

よし、もっと詳しく
知る旅に出よう！

悪玉菌が増えると
うんちが硬くなって
便秘になりやすいんだ。
実は放っておくと
大変なことに
なるぞ。

悪玉菌が多いから
うんちが黒くて
臭いだね！
でも、どうしてカチカチに
なってるの？

新発見！

1 うんちがクサいのはなんで？

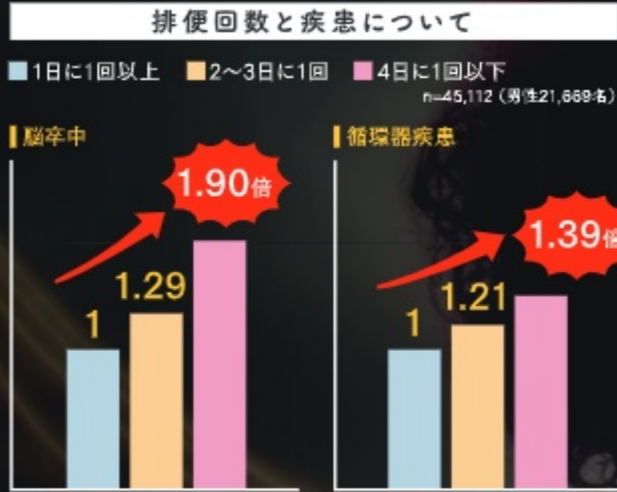
うんちがクサくなるのは、腸内でスカトールやインドール等
といった強烈なニオイ物質が多く発生しているせいなん
だ。これを作り出しているのが腸内を腐敗させるウェルシュ
菌や大腸菌といった悪玉菌。つまり、うんちがクサいのは
腸内の悪玉菌の勢力が増している証拠なのさ。悪玉菌が優
勢な状態が続くと、大腸自体も劣化してしまうよ。

2 うんちが黒っぽくなるのはなんで？

うんちの色は胆汁に含まれるビリルビンという色素によって茶色になるんだ。
ビリルビンは酸性かアルカリ性かで色が変わる性質を持っていて、悪玉菌が
増えると腸内がアルカリ性に傾くから、黒っぽいこげ茶色のうんちになるんだよ。

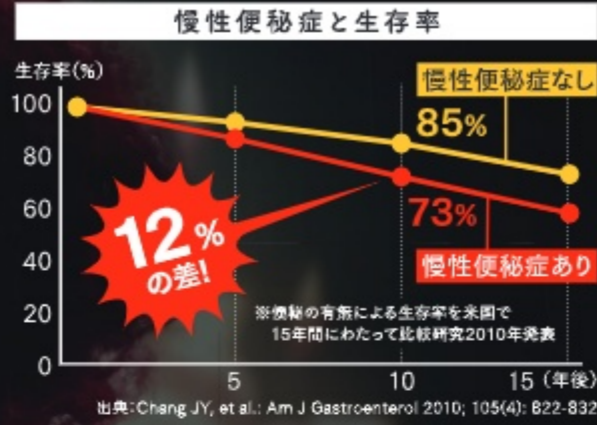
便秘を放っておいたらどうなる？

脳卒中のリスクは
約2倍!



出典: Kenji Honkura, et al., Atherosclerosis, 2018; 256:251-256より作成

便秘と脳卒中や循環器疾患による死亡との関係性を調査した研究では、排便回数が少ないほど脳卒中や心疾患での死亡率が高くなると報告されています。慢性的な便秘に加えて、血圧が高い人、動脈硬化が進行している人は、特に注意が必要です。



便秘の人はそうでない人と比較して、生存率が12%低いという衝撃的な事実が、2010年にアメリカの研究チームから報告されています。あのエルビス・プレスリーも、晩年はひどい便秘のためにトイレでいきみすぎたことが、脳卒中を招いたのではないかとされています。「たかが便秘」とあなどることはできません。

便秘が
早死にの
原因に!?

溜まったうんちがもたらす恐怖!

その便秘、危険

ですよ!

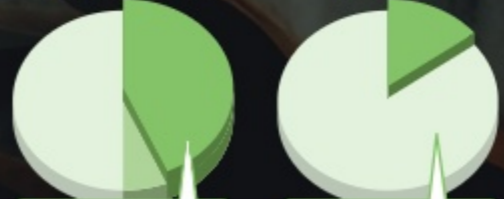
便秘がもたらす弊害は、単なる不快感だけではなく、重大な病気の要因になることがわかってきています。うんちを体内に溜めこむことは、命を危険にさらすことにつながります。



認知症の有無と腸内細菌の組成

■腸内細菌タイプI ■腸内細菌タイプII ■腸内細菌タイプIII

認知症ではない人 認知症の人



バクテロイデス菌が多い 種類のわからない腸内細菌が多い

出典: 国立長寿医療研究センター
Saji N., et al. Sci Rep. 2019 Jan 30;9(1):1008.

国立長寿医療センターが認知症の人とそうでない人の便を調べたところ、腸内細菌の組成に大きな違いがあることがわかりました。

認知症ではない人は、カラダに有効に働く日和見菌「バクテロイデス」が多いのに対し、認知症の人は種類がわからない腸内細菌が大半を占めていました。腸内に棲む細菌が認知症の発症と関係しているということは、腸に有益な働きをする菌を増やし「腸内環境を整える」ことが認知症予防につながるといえるでしょう。

腸内環境の
悪化で
認知症を
発症!?

毎日すっきり！便秘対策！



お腹の中にうんちが残っていると、トラブルが満載！ここからはクサク汚いうんちを卒業するための方法をご紹介します。

知っておきたい便秘のメカニズム

腸に溜まったうんちを、宿便しゆくべんということがあります。医学的には宿便は存在しません。その正体は、大腸や直腸で水分が抜けて出にくくなっている滞留便のことです。

滞留する原因は大きく分けて3つありますが、最も多いのが「弛緩性（習慣性）便秘」。これは大腸が波打つように動いてうんちを押し出す「蠕動運動ぜんどううんどう」が低下することで起きるものです。加齢や運動不足などが原因の多くを占めています。

便秘のタイプ

弛緩性便秘
弛緩性便秘は、大腸の筋肉がゆるんで蠕動運動ぜんどううんどうが弱くなることで、便が出にくくなるタイプ。高齢者や腹筋の弱い女性に多い。

痙攣性便秘
ストレスなどで自律神経が乱れ、大腸に痙攣が生じて便がスムーズに送られなくなるため起こる。

直腸性便秘
便意を我慢したり、下剤を乱用したりすることで直腸の神経が鈍くなり、便意を感じなくなることで起きる便秘。



ビフィズス菌が大腸を救う！

●2大「善玉菌」の特徴は？

	ビフィズス菌	乳酸菌
棲み着く場所	主に大腸（腸内フローラ）	主に小腸発酵食品（乳製品、漬物など）
酸素がある所での活動	できない	できる
主な代謝産物	乳酸+酢酸（短鎖脂肪酸）	乳酸
大腸内での菌数	1兆～100兆	1億～1000億

大腸には約100兆個の細菌が生息しています。その様子がお花畑に似ていることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内フローラは、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つで構成され、それぞれ2:1:7の比率が便秘にならない理想的な割合であるといわれています。

なかでも便秘解消に最も重要なのが、「ビフィズス菌」という善玉菌です。ビフィズス菌は強い殺菌力を持つ酢酸を作り出し、悪玉菌の増殖を防止。さらに、酢酸は大腸を刺激して蠕動運動を活発にします。これにより、自然な排便が促され、便秘が改善。腸内環境を良くするには、ビフィズス菌の存在が欠かせないわけです。



便秘解消には
ビフィズス菌

大腸には約100兆個の細菌が生息



ビフィズス菌は
加齢で大幅に減少

ところがこのビフィズス菌、なんと加

齢とともに大幅に減少してしまします。60歳ごろになると、腸内細菌に占めるビフィズス菌の割合は乳児期の約1%以下にまで減少。そこに食生活や生活習慣の乱れが重なることで善玉菌の割合はさらに少なくなり、便秘が悪化します。

そこで大切なのが、ビフィズス菌の減少を補うこと。腸の劣化を防ぐためには、ビフィズス菌自体の積極的な摂取が必要です。



効率よく
ビフィズス菌を
補給するには

ビフィズス菌を含む食品といえばヨーグルトを思い浮かべる人も多いのでは？しかし、実はすべてのヨーグルトにビフィズス菌が入っているわけではありません。もし、入っていたとしてもヨーグルトで補給できるビフィズス菌はわずかです。

腸内環境改善のため効率よくビフィズス菌を摂るなら、サプリメントなどの補助食品を活用するのもおすすめです。



やっぱり大切 食物繊維

食物繊維はうんちのカサを増して腸を刺激し、蠕動運動を促して有害な物質をカラダの外に排出するのに役立ちます。食物繊維は炭水化物にも多く含まれるため、炭水化物の摂取量を減らす「糖質制限」によって便秘が悪化することも。意識して摂りましょう。



1日1.5リットル以上 の水分を

水分が足りないとうんちが硬くなってしまいます。1日に1.5リットル以上の水を補給することを心がけましょう。また、起きてすぐコップ1杯程度の水を飲むと、腸が刺激されて快便につながります。

食生活もバランスを大切に



適度な脂質も 大腸を刺激

ダイエットなどで脂質を摂らずにいると、腸の中でうんちの滑りが悪くなります。オリーブオイルなどの良質な油は、排便をスムーズにするだけでなく、血糖値の上昇を抑えるオレイン酸を含んでいるため、積極的な摂取がおすすめです。

ダメ!
絶対!

下剤の多用で
腸が黒くなる!?

便を出すために下剤を多用することは、便秘を深刻化させる元凶になります。下剤の作用で今お腹の中にある便が出るだけで、便秘の原因である腸内環境そのものを整えることにはつながりません。
また、長期間下剤を使うと耐性がつき、服用量を増やさなければ効きづらい体質に。そればかりか、大腸内の色が黒く変色する「大腸メラノシス」という状態に陥ってしまいます。このような状態になると、大腸の蠕動運動と関係している神経が損傷を受けて、さらにひどい便秘に。たくさん下剤を服用しても、便秘が困難になります。
自然な便秘を促すためには、薬に頼らない便秘対策が大切。腸内環境の改善こそが最善の方法だといえるのです。



トイレのたしなみ

「今日も出ない…」なんてため息をついていませんか? うんちがスッと出てくれるトイレでのたしなみと、生活習慣に取り入れたいアイデアをご紹介します。

さらにスッキリ!

トイレでは「考える人」になる

なぜ「考える人」がいいのか?



便座にそのまま座ると、直腸から肛門へのルートに角度ができて、うんちが出にくくなってしまいます。



考える人のポーズをとると、カラダが前かがみになり、直腸から肛門がほぼストレートな状態に。うんちがスルッと出やすくなります。

Point 2

前かがみになる

Point 3

かかとを浮かせる
(または足台を置く)

直腸と肛門の角度がもっと緩やかになります。

Point 1

ひじを太ももにつける

ひじが太ももにつくくらいの高さまで前傾する。



腸内フローラ

学園物語

「便通不良をやっつけろ！」

腸内フローラ学園に通う日和ミキオ（日和見菌）は考えていた。不良たち（悪玉菌）と一緒にあって学園で悪さをしてきたけれど、「何かが違う」と…。そんなある日、彼女は現れた。



登場人物

日和ミキオ（日和見菌）
腸内細菌の大部分を占める。善玉菌・悪玉菌の優勢な方に味方する。

不良（悪玉菌）

腸内腐敗をはじめ、発がん性物質の産生にも関わっている。

善玉ビフィズ（善玉菌）
大腸に棲む善玉菌の代表格であるビフィズス菌は、悪玉菌の繁殖を抑え、高い整腸作用を持つ。

腸内細菌は、善玉菌2・日和見菌7・悪玉菌1の割合が理想といわれています。



腸内フローラ
平和が訪れた

風雲急を告げる展開に!