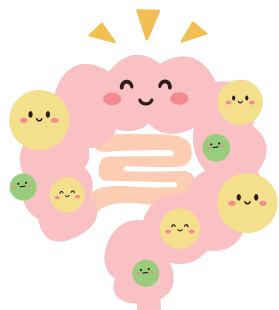


腸からはじまる、肛門の健康 —「腸活」のすすめ

TOPICS



最近、「腸活（ちょうかつ）」という言葉を目にする機会が増えました。腸活とは、腸の働きを整えて、体だけでなく心も健やかに保つことを目的とした生活習慣のことです。

私たちの腸の中には、1000種類以上・100兆個もの細菌がすんでおり、「腸内フローラ」と呼ばれています。これらの細菌は、消化吸収を助けるだけでなく、免疫やホルモン、さらには脳の働きにも関係しており、「腸は第二の脳」とも言われます。

腸内の善玉菌が優勢な状態では、便通が整い、ビタミン合成や免疫力アップにもつながります。逆に、ストレスや食生活の乱れ、不規則な生活で悪玉菌が増えると、便秘や下痢、肌荒れ、疲労感が起こり、結果として痔のリスクも高まります。

では、腸を元気にするにはどうしたらよいでしょうか。

ポイントは「食事」「運動」「休養」です。

まず、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を多く含む食品——野菜、果物、海藻、豆類などを意識して摂りましょう。ヨーグルト、納豆、味噌などの発酵食品で善玉菌を直接取り入れるのも効果的です。さらに、ウォーキングなどの軽い運動で腸の蠕動運動（ぜんどううんどう）を促し、十分な睡眠をとることで、自律神経のバランスが整い、腸の動きが活発になります。

最近の研究では、腸内環境の改善がメンタルヘルスにも良い影響を与えることがわかってきました。腸が整うと気分が安定し、前向きになれる——まさに「こころとからだの調和」を生み出すのが腸活なのです。

痔の予防も、治療後の再発防止も「腸活」から

実は、腸活は先月号で解説した痔の予防や再発防止にも大きく関係しています。便通がスムーズになれば、排便時のいきみが減り、肛門への負担が軽くなります。

ALTA療法や手術を受けたあとも、腸内環境を整えることで治癒が早まり、再発のリスクも減ります。つまり、「腸を整えること」は、「肛門を守ること」につながるのです。治療と同時に生活を見直すことで、再び痛みや出血に悩まされることのない、快適な日常を取り戻せます。

さいごに

痔は決して恥ずかしい病気ではありません。むしろ、早期に受診することで負担の少ない治療を選択でき、健康的な生活を長く続けることができます。腸と肛門は、まるで“表と裏のパートナー”のような関係。どちらも大切にこそ、真の健康が保たれるのです。

もし「もしかして…」と思う症状があれば、どうぞお気軽にご相談ください。

あなたの腸と肛門、そして心の健康を、私が丁寧にサポートいたします。

総合診療科 佐口 武史



とうめい厚木クリニック

〒243-0034 厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950