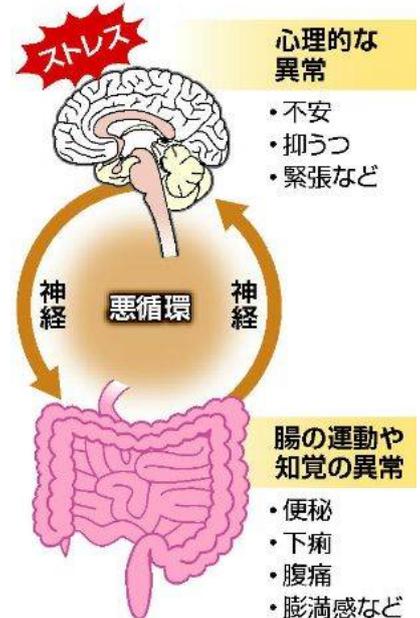


健康なカラダはすべて腸から始まる

腸の基本的な構造は、大きくいうと小腸と大腸の2つに分けられます。そして小腸はさらに、十二指腸・空腸・回腸、大腸は盲腸・結腸(上行・横行・下行・S状)・直腸に分かれます。食べ物を消化・吸収することは、腸の代表的な機能の一つです。では、口から入れた食べ物がどのような流れを経て、便として排泄されるのかを見てみましょう。口腔内で咀嚼された食べ物は、食道をとおって胃に運ばれ、強い酸性の胃液によってドロドロに溶かされます。このとき、十二指腸にある大小の『十二指腸乳頭』という弁が開き、胆のうから『胆汁』、すい臓から『すい液』が流れ込み、胃から十二指腸に送られたどろどろの食べ物や胃酸と混ざり合います。胆汁はアルカリ性なので胃酸を中和することができ、主に脂肪の分解を助けます。腸の潤滑油的な役割を果たすため『天然の便秘薬』と呼ばれています。すい液には消化酵素が含まれており、ブドウ糖やアミノ酸といった栄養素に分解。消化物とこれらの消化液は、1日に約9ℓほどになり、小腸では7ℓほど吸収されます。残りの2ℓは大腸で処理され、腸内細菌が食物繊維などを発酵させながら、水分を吸収して体外に排泄すべき便を生成します。このとき、大腸での滞在時間が長くなると水分の吸収が進んで便が硬くなり、短いと水分が多くなって軟便になります。

最近注目を集めているのが『腸管神経』です。腸には約1億個の神経細胞が存在し、人体においては脳に次ぐ多さです。しかも腸のコントロールは、すべて脳が支配しているのではなく、腸が自ら判断を下す機能を持っていることから『第二の脳』とも呼ばれています。なかでも注目されているのは、『脳腸相関』という双方向のネットワークです。脳と腸の情報交換は脳からの一方通行ではなく、腸からも脳にメッセージを発信するというもの。つまり、腸内の環境によって、その情報が脳へと伝えられ、そこからカラダのあらゆる場所に影響を及ぼすことになるのです。

脳と腸の深いつながり



腸のSOSサインを読み取れば不調に気付ける

腸のネットワークの幅広さを考えると、もし心とカラダに不調が生じれば、少なからず腸にも影響が出てくるものと考えられます。つまり、腸から発信されるSOSサインを読み取れば、普段なら気付かないような不調に気付くこともできるということです。腸が発信する不調のサインで代表的なのは下痢や便秘です。腸内細菌のバランスの乱れ、精神的ストレス、感染症やアレルギーなど、心とカラダのあらゆる問題への反応として、下痢や便秘という症状が現れます。このほか、「お腹に張りや痛みがある」「肌ツヤが悪い」「短期間で体重の増減」「ゲップや胸やけ」「おならが増えたり、臭くなったりする」など、腸はさまざまな不調のSOSを発信してきます。また、便の色やカタチを観察することで、普通は見ることのできない腸内の状態をチェックすることができます。理想的な便の状態は、バナナのような形をし、やや黄色っぽい茶色の便です。この状態であれば、腸内細菌のバランスや、腸内で消化・吸収するスピードのバランスも正常ということになります。便の黄色さは、消化液を構成する「胆汁酸」の色です。腸内での通過時間が長くなると、どんどん水分が吸収されていき、胆汁酸が濃くなってしまいます。便秘の状態では排泄された便が黒くなるのはそのためです。逆に腸内での滞在時間が短くなると、水分吸収の時間が少なくなり、黄色が薄まった軟便や下痢の状態になります。また、大腸に出血があると赤い便、胃や十二指腸に出血があると黒いタールのような便になります。白い便が出ることもあって、それは十二指腸やすい臓、胆管にガンができることで胆汁の出口が塞がって胆汁が出なくなるために白くなります。このように便の状態をチェックすることで、体の健康状態も推測することができるのです。