

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.46 No.3
通巻176号

デトックス

~ためずにスッキリ!~



デトックスですがすがしい心身を保つ

体内にとり込まれた有害成分は、デトックスの仕組みで体外に排出されます。正常な自己成分もさまざまなストレスにさらされ、損傷を受け、マイナスの作用を示すようになります。私たちの次の研究課題は生存環境科学ですが、自己の体内環境をクリーンに保ち、あちこちの痛みに悩まされることのないような年のとり方を模索しています。起源の内外にかかわらず、デトックスによって、すがすがしい心身を保って生き抜きましょう。

監修 九州大学名誉教授 野本 亀久雄 先生

CONTENTS



デトックスとは	3
汗の働き	4、5
おしっこの働き	6、7
おしっこのトラブル	8、9
うんちの働き	10、11
便秘	12、13
便秘解消で腸内デトックス	14
下痢	15
Q&A	16

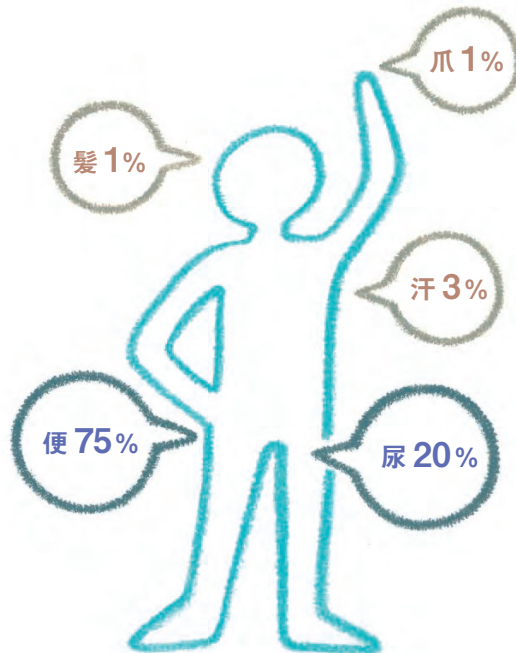
デトックス とは

体内に取り込まれてしまった有害物質を体外へ排出することを「デトックス」といいます。

私たちの身体は日々、摂取したものから必要なものを吸収し、蓄積したのち、毒素や老廃物の排泄を行っています。

主な排泄ルートとしては汗、尿、便、髪、爪などがありますが、排泄機能に現れる滞りや異常は身体の不調のサインであり、病気の原因となります。

健康志向が高まる中で食事やサプリメントなどを摂取することは注目されていますが、一方排泄についてはどうでしょうか。ここでは排泄の9割以上を占める汗と尿と便についてみていきましょう。



汗の働き

汗の主な働きは、汗腺を開閉することによる体温調節です。体温を一定に保つため、暑いときには汗をかいて余分な熱を逃がし、寒いときには汗腺を閉じて熱の放出を抑制します。発汗には温熱性発汗(気候や運動)、精神性発汗(緊張)、味覚性発汗(香辛料など)があり、自律神経が発汗をコントロールしています。

また、肌の乾燥を防ぎ、保護する役割も担っています。

よく汗をかく、寝汗をかき起きると止まる、まったく汗をかかないなど、身体の状態を知るバロメーターにもなります。



暮らしと汗

適度に汗をかくことは大切ですが、大量に発汗すると身体に負担がかかります。サウナなどでただ汗をかくだけでなく、有酸素運動で代謝を上げることや、バランスの良い食生活を意識することが健康な生活につながります。

また、エアコンに頼りすぎること汗をコントロールする機能を鈍らせてしまいます。特に乳幼児は汗腺の発達に影響が出ますので、注意が必要です。

多汗症の方は、更年期や緊張、水分の摂りすぎ、汗をとどめておくエネルギーの不足などによって汗が漏れ出ていることが考えられます。多汗症に有効な漢方薬もありますのでご相談ください。



おしっこの 働き

おしっこは老廃物を体外へ排出すると同時に、体内の水分や電解質（ミネラル）、pHを調節して身体の恒常性（体内の環境を一定に保つこと）を維持しています。

体調の変化がおしっこの状態に現れる場合があります。毎日の健康チェックのためにも、注意をして見てみましょう。

今日のおしっこ

色

透明または色が薄い	コーヒーやビールなど利尿作用のある飲み物を飲むと、尿中の水分量が増し、おしっこの色素が薄まります。この場合、異常ではないので心配ありません。
黄色～褐色	肉食、運動、疲労、不眠、飲酒などにより尿中のウロビリノーゲンが増加し、黄色みが強くなることがあります。また、ビタミンB2を含むビタミン剤を服用すると黄色いおしっこが出ることがあります。これらに心当たりがなく、濃い黄色のおしっこが出る場合、脱水のサインである可能性もあります。この場合は水分を多く取る必要があります。
赤色	血液が混じっていることが考えられますのでご相談ください。

その他、服用しているお薬の影響で色が変わる場合があります。

におい

甘いにおい	糖尿病の疑いがあります。日常生活に原因があるかもしれません。
刺激臭	尿路感染症の疑いがありますので、ご相談ください。

状態

泡立つ	長時間泡立ちが消えないおしっこは、タンパク質が含まれていることを示します。このような泡はネフローゼ症候群のサインの一つです。ただし、激しい運動や入浴後、発熱時は一時的にタンパク尿が出る場合があります。検尿前の激しい運動は控えましょう。
濁る	ホウレンソウやココア、バナナなどに含まれるシュウ酸や脂肪を多く含む肉類などの動物性タンパク質を摂りすぎると、尿中にシュウ酸カルシウムの結晶ができやすくなり、おしっこが濁ることがあります。尿路感染症や尿路結石症を招く恐れがありますので、注意しましょう。



おしっこの トラブル

尿が漏れる(尿失禁)、尿が出にくい(排尿困難)、尿が出る回数が多い(頻尿)、尿が出るときに痛い(排尿時痛)といった症状を排尿障害といいます。

排尿障害

尿が漏れる(尿失禁)	<ul style="list-style-type: none">・咳やくしゃみで漏れる(腹圧性尿失禁)・急な尿意に襲われ、我慢できずに漏れる(切迫性尿失禁)・神経の未発達で漏れる(夜尿症)・出にくいので漏れる(溢流性尿失禁) <small>いつりゅう</small>・歩行障害などのためトイレまで間に合わずに漏れる(機能性尿失禁)
尿が出にくい (排尿困難)	<ul style="list-style-type: none">・神経因性膀胱・前立腺肥大症、膀胱結石・尿路結石・尿道結石、子宮筋腫など
排尿の回数が多い	<ul style="list-style-type: none">・1日10回以上、特に夜間にトイレに行く回数が多い(頻尿)

おしっこと骨盤底筋

骨盤底筋は、その字のごとく骨盤の底にある筋肉の集まりのことです。骨盤底の筋肉が弱まると、尿道を締める力が弱まるため、尿漏れが起こります。このことから骨盤底筋の筋力をつける必要があり、そのための体操が骨盤底筋体操です。

骨盤底筋体操は、腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁に有効とされています。

やってみよう「一日5分骨盤底筋体操」

いつでもどこでもできるので、試してみましょう。

1. まずは深呼吸をして、リラックスしましょう。
2. 立った姿勢(何かに掴まる)、椅子に座った姿勢、寝て仰向けの姿勢のどれかを選択します。
3. 足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばします。
4. 男性は肛門を、女性は膣を締めるようにします。穴をキュッとすぼめるようなイメージです。おしっこを途中で止める(またはおならを我慢する)ようなイメージでも構いません。そして、締めたまま約5秒止めます。5回を1セットとして、一日10セットをめやすに行います。

※呼吸を止めないことと、おなかに力を入れないことに気を付けましょう。閉まる感覚を自覚できる方は、上記のようにゆっくり行うことに加えて、早く締める練習もしてみましょう。



うんちの 働き

理想的なうんちの成分は70～80%が水分、10%が生きている腸内細菌やその死骸です。残りは消化管で吸収されなかった食べかすや、古くなって腸から脱落した細胞などが含まれます。

うんちの色も大事です。腸内が善玉菌優位で酸性なら黄色みを帯びた黄褐色に、悪玉菌が繁殖しやすい環境のアルカリ性なら黒っぽい色になります。

快便のためには繊維質を多く摂り、規則正しい生活を送ることが大切です。毎日同じ時間にトイレに入り、1日1回の排便を日課にしましょう。









赤いうんち!?

便に溝があったり、鮮血がついていたりすることがあります。これは肛門付近の痔が原因だと考えられます。

今日のうんち

健康なうんちとはどのようなものでしょうか。1997年にイギリスの大学で発表された「ブリストルスケール」という世界基準があります。自分でチェックして、健康状態を把握するのにとても便利です。

タイプ		形状
1		硬くてコロコロの兔糞状の(排便困難な)便
2		ソーセージ状であるが硬い便
3		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状。 あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
5		はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の (容易に排便できる)便
6		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便。 泥状の便
7	まったくの水状態	水様で、固形物を含まない液体状の便

1～2：腸内に停滞する時間が長く、便秘とされます。

3～5：正常な便、特に4は理想的な便だといえます。

6～7：下痢。

先に硬い兔の糞状のものが出た後に水便が出る場合は、便秘と判断されます。また、排便回数はあっても残便感がある場合も便秘とされます。

英国では、便をソーセージに例えるようです。日本では、バナナの方がしっくりくるかもしれません。

便秘

一般的に「便秘」とは、週に2回以下の排便で、だるい、おなかが痛いなどの苦痛を伴う状態をいいます。排便が2～3日に1回でも、それが習慣になっていて苦痛がなければ便秘とはいえません。

逆に、1日1回排便があっても、残便感があるような場合は便秘と考えた方がよいでしょう。

便秘の原因

便秘になりやすい食べ物

偏って摂取すると便秘を悪化させる可能性があるものとして、肉類（吸収されやすいので便の量が減少する）、タンニンを多く含む食品（しぶ柿、赤ワインなど）があります。元々冷えが原因で便秘になっている人は、身体を冷やすアイスクリーム、夏野菜などにも注意が必要です。

また無理なダイエットは食物繊維や水分を減らすので便が硬くなり、排出されにくくなります。



生活習慣

不規則な生活はもちろん、便意の我慢、運動不足による腹筋力の低下などにより大腸の働きが弱まり、便秘を引き起こします。また、ストレスの積み重ねが自律神経の働きを乱し便秘につながります。

病気や薬による便秘

腸が細くなったり癒着して起こるもの、周囲の臓器からの圧迫によるもの、腸神経の異常で起きる腸の運動不全や腸の炎症によるものなどがあります。

そのほか、糖尿病や甲状腺機能低下症などの全身性疾患が原因で便秘になることもあります。また薬の影響により腸のぜん動運動などが抑制されて便秘になることもあります。

薬を服用していて便秘の症状が気になる方はご相談ください。



便秘解消で 腸内デトックス

便秘になると、おなかが張ったり、肩こりや腰痛、肌荒れを引き起こします。

私たちの体内に入り込んだ有害物質は約75%が便で排泄されるといわれており、便秘は危険な状態といえます。また新陳代謝も悪くなるので、ダイエットをしてもなかなか痩せない身体になってしまいます。

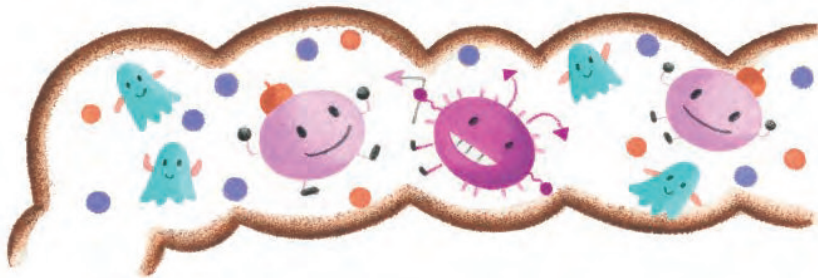
つまり便秘を解消するということは、毒素を身体にため込む状態を解消することなのです。便秘を解消する方法は、まず食生活の改善です。適度な運動や、ストレスを溜めないような生活を送ることも大切です。

腸内環境を整える整腸剤やサプリメントを効果的に摂ることもよいでしょう。

腸内細菌のバランスが崩れると便秘や下痢を引き起こします。

また、腸内細菌は腸内の免疫に非常に大きな役割を果たしており、身体に良いものと悪いものを区別し、有害なものを排除する仕組みを調整しているといわれています。つまり腸内細菌のバランスが保たれることによって、免疫の仕組みが正常に働くのです。

腸内細菌を健康な状態で維持することは、健康維持や病気の予防、老化防止などを考える上でたいへん重要な問題です。善玉菌をできるだけ多くし、日々、腸内細菌のバランスを整えてあげることが大切です。



下痢

下痢とは、便が水のようになり、一日に何度も便意を催すことです。原因として、水分の吸収がうまくいかない場合や、有害物質を体外に出すために腸壁から腸管内に水分が排出される場合があります。発熱や腹痛、嘔吐を伴うこともあります。脱水症状に気をつけ、適度な水分補給を心掛けましょう。

下痢をしているからといって、止めればよいとは限りませんので気になる症状があったらご相談ください。



Q&A

Q. 痩せる漢方薬はありますか？

A. 漢方薬には「汗・吐・下(かん・と・げ)」といって汗をかく、吐く、下すことで治療する方法があります。便秘や水分代謝を促す漢方薬を使えば一時的に体重は減りますが、無理なダイエットになりかねないので、やはり食事や運動、体温を上げて代謝をよくすることを意識しましょう。無理のないダイエットは薬局、薬店へ相談してください。

Q. モデルさんは1日2～3リットルの水を飲むと聞きました。美容にも健康にもいいそうです。試しに2リットル飲もうとしましたが、苦しくて飲めません。毎日2～3リットルの水を無理をしてでも飲んだほうがいいのでしょうか？

A. 代謝能力は個人差が大きく、ある方には良いという印象があった量でも、ある方には負担になることがあります。漢方では「水毒」という言葉がありますが、文字通り水の摂り過ぎがむくみ、目まい、耳鳴りなど身体に不調をもたらす場合があります。無理をして大量の水を飲まれることはおすすめできません。

Q. 下痢しているときに控えたほうがよいものは何ですか？

A. 腸が疲れきっているのでも、油っこい物はもちろん、アイスクリームや果物など冷たいものを摂ると吐く場合があります。消化の良い、身体が温まるものを少量ずつ摂ってください。

小学校の保健の先生に聞きましたが、体調が悪くて保健室を訪れる児童に排便について聞くと、2～3日は出ていないと答える児童が多いそうです。毎日の生活チェックなどで親も初めて気づくパターンも多いとか。いじめを恐れて学校のトイレではうんちをしないということもあるようです。朝、うんちを済ませて学校に行く習慣、大切なんですね。

※ かかりつけ薬局にご相談ください。