

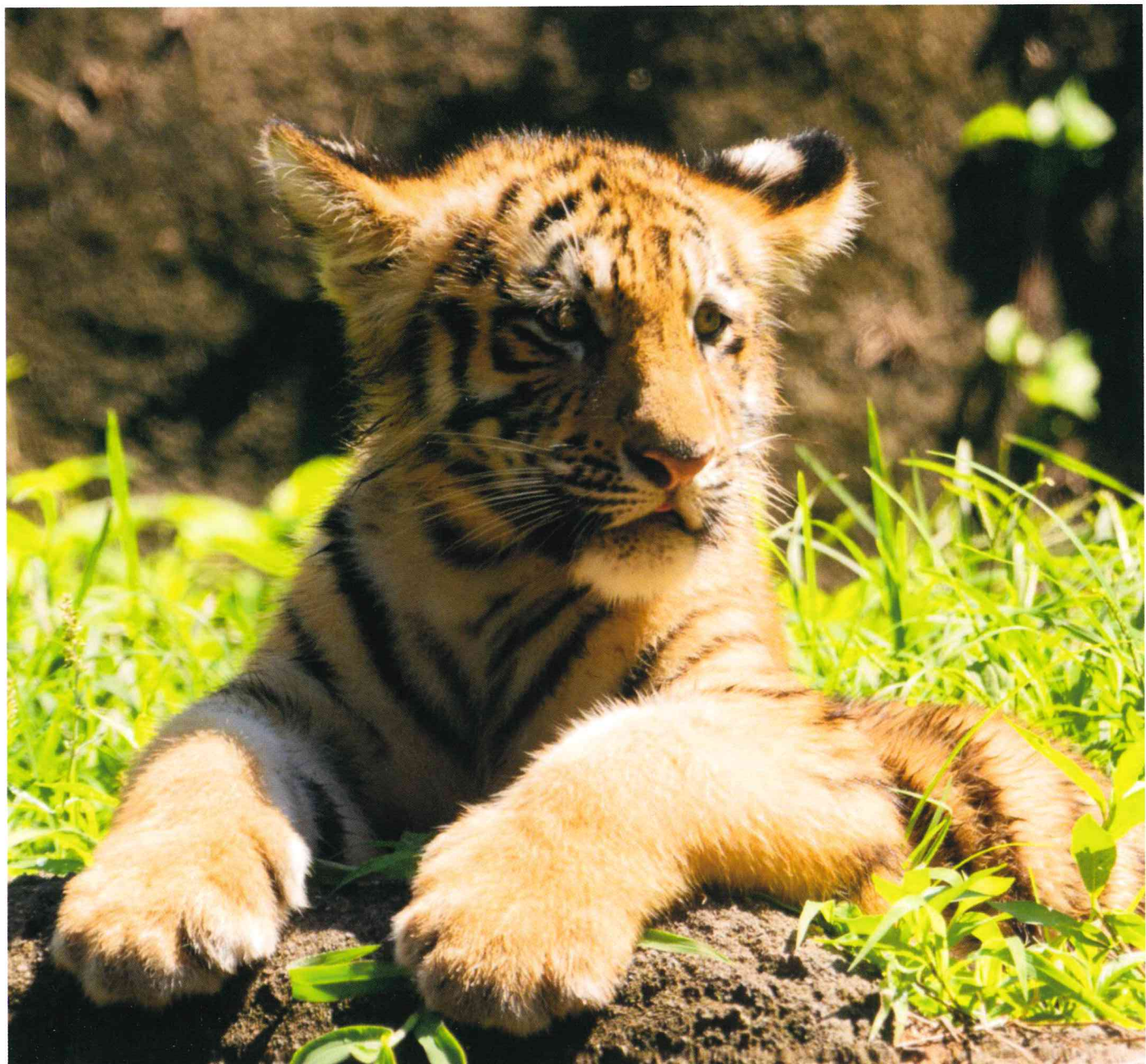
★ ★ ★
New ★ ★ ★

Drほりいの

★ 医療法人康成会

健康レター

星和台クリニック
ほりいクリニック
藤原京クリニック
大 星クリニック
旭ヶ丘クリニック
ほりいクリニック希央台
菊美台クリニック



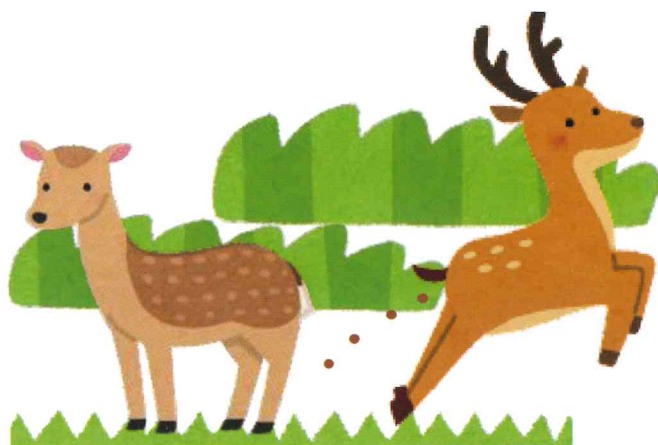
健康レター目次

- “腸活” について …2～3ページ
- “腸トレ” …5ページ
- 大腸劣化度
チェック!! …4ページ
- 腸内環境/
食物繊維のレシピ …6～7ページ

“腸活”（快便になるために）

明けましておめでとうございます。
新年早々、下(しも)の話で恐縮ですが
皆さんの中に頑固な便秘でお困りの方
はいらっしゃいませんか。朝にス〜と
便が出た日は一日中、何か体の調子が
いいですね。しかし、出なかった場
合はお腹が張って苦しくなりますね。

“たかが便秘”ではすまされません。
そこで便秘対策として幾つか提案した
いことがあります。



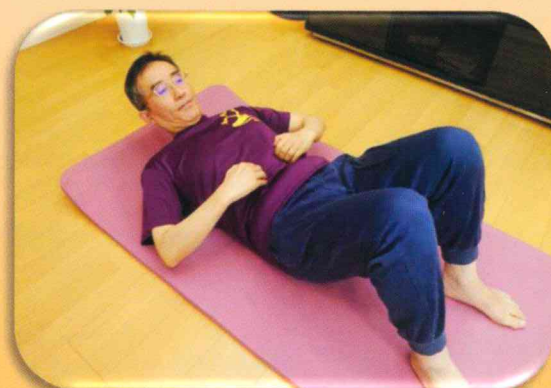
食事



まず1つ目は、口に入れる食材です。
発酵食品、食物繊維およびオリゴ糖の
三つを食することが便通にとってもいい
ようです。ではなぜ、こういった食材が
便通に良いのでしょうか？これらの食べ
物は腸内のビフィズス菌や乳酸菌といっ
た善玉菌のエサとなります。この菌が作
る短鎖脂肪酸（酪酸、プロピオン酸、酢
酸）が腸のぜん動運動を高め、大腸粘膜
の修復・維持に作用し、大腸粘液を増や
してツルっと便が出やすくなるようにし
ます。最近の知見では腸脳連関（ネット
ワークの1つ）とって認知症にもよい
効果をもたらすと言われてしています。発酵
食品の代表格ヨーグルトは、いろんな種
類のものを召しあがって下さい。ハチミ
ツをかけて食べると便通効果が高まるよ
うです。バナナもお勧めです。手軽に食
べることができる果物であり、トリプト
ファンというアミノ酸や食物繊維を含ん
でいます。ちなみにこのアミノ酸は効率
的に“幸せホルモン”と呼ばれるセロト
ニンを作り、睡眠やうつ病予防にも良い
です。

腹筋

次に、意外と気付かれていない事
が腹筋力低下が便秘の原因となってい
ます。高齢になると便秘になりやすいのは
そのためです。トイレでロダンの“考
える人”姿勢になっても便は出にくいもの
です。便を後押しする“いきむ力”が必
要なのです。それには腹筋体操が良いと
思います。昨年健康レター新春号で紹
介しましたが、ヨガマットなどを敷いて
仰向けに寝て、膝を立てて首を起す動
作をしてもらうだけです。この体操は腰
痛にもいいですね。



排便の習慣

3つ目ですがトイレには毎朝いく習慣を作ってくださいね。便が出る気がしない時にも宜しく願います。毎日いつもの時間に排便するという習慣が大事なのです。

クスリと検診

最近、従来の大腸刺激性下剤あるいは酸化マグネシウムに加えて、便秘に対するお薬がたくさん出てきております。具体的に一般名をあげますとアミティーザ、グーフイス、モビコール、ラグノスゼリー、リンゼス・・・など多数あります。どうしても便が出ないという方はかかりつけの医師と御相談ください。きっとあなたに合う下剤があると思います。以上、いろいろと便秘対策の話しをさせて頂きましたが改善しない方は大腸がん検診、つまり便潜血反応（二回法）を受けられることをお勧めします。大腸がんは2019年のがん死因統計では女性で1位、男性も3位となっています。40歳以上の方で便秘のある方は、一度大腸内視鏡検査を受けられた方がよいかもしれませんね。がんは早期発見・早期対処が大切だからです。

便秘薬の注意点

最後に1つだけ注意して頂きたいことがあります。センノシド、プルセニド・・・などの名称で皆さんよくご存じの大腸刺激性下剤は非常によく効く良いお薬なのですが、毎日多量に服用していると次第に効果が落ちてくる場合があります。1日毎に服用するか、あるいは便秘時に屯服という形で服用してもらえればよいかなと思います。便秘の辛さはなった人にしか分かりませんよね。どうか毎日快便で過ごすことができますよう願っております。

便秘の悩み川柳

出ぬのなら 出してみせよう ひとおしで

ペンネーム:たまのいわし(岡山県)

京の店 「おきばりやす」と 帰り際

ペンネーム:ぴりくろっと(島根県)



医療法人康成会
ほりいクリニック
院長 松村 典彦



大腸劣化度チェック！

今、あなたの大腸はどのくらい健康か、チェックしてみましょう。
忙しい日々、食事や運動がおろそかになっている人も少なくないはず
です。次の設問の当てはまる項目の点数を足し合わせ、大腸劣化度
を確認してみてください。



| 設 問 | はい | いいえ |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ①肉や脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> 2点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ②野菜はほとんど食べない | <input type="checkbox"/> 2点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ③外食が多い | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ④食事の時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑤寝る前によく食べたりに飲んだりする | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑥定期的な運動をしていない | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑦1日に30分以上歩いていない | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑧ストレスがたまりやすい | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑨肌荒れや吹き出物が多くなった | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑩たばこを吸っている | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑪便やおならのにおいがくさい | <input type="checkbox"/> 2点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑫便が3日以上出ないことがある | <input type="checkbox"/> 2点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑬便が出るまでに5分以上かかる | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑭便意があっても我慢してしまう | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| ⑮便を出しても残便感がある | <input type="checkbox"/> 1点 | <input type="checkbox"/> 0点 |
| 合計 | | 点 |

5点以下

大きな問題はなさそうですが、0点を目指して出来ることから改善しましょう♪

6～10点

腸内環境が悪くなってきています。
この機会に食生活や生活習慣を見直して
みましょう♪

11～14点

腸内環境がかなり悪化しています。この
ままの生活を続けたら、便秘や腸の病気
などを起こしかねません。積極的に食物
繊維を摂るなどの改善を行きましょう♪

15点以上

本格的な大腸劣化に陥っている可能性
があります。便秘や腸の不調に悩んで
いませんか？

“腸トレ”で腸を活発に！

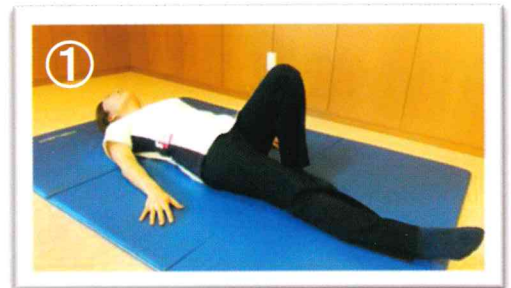
◆食生活やストレスの多い生活、生活習慣を見直すのも大事ですが、朝晩1回の腸トレで、**ぜん動運動(*)**を活性化することができます。

◆自宅で簡単に出来る体操を紹介します。

(*) **ぜん動運動**とは、消化した食べ物を、腸が収縮(伸びたり)・弛緩(縮んだり)をくり返して腸内を移動させ、体外へ排出する動きです。

体幹ひねり

- ①仰向けに寝て左膝を立てて、左足を右膝の横あたりに置きます。
このとき、背中が浮かないように注意します。
- ②息を吐きながら、曲げた足をゆっくり右に倒して5秒キープ。
次に、息を吸いながら元に戻ります。右足も同様に行います。左右交互に8回行う。



トイレでストレッチ

◆かの有名な彫刻、ロダンの「考える人」のポーズをする簡単ストレッチです。
まず、右肘を左膝の上に。お腹を引っ込めるのがポイントです。深い呼吸をしながら、左右ともにお腹をひねってみてください。



“の”の字マッサージ

◆入浴中も湯舟につかりながら**“の”の字のマッサージ**をしましょう♪
“の”の字は、腸の流れと同じなので、このマッサージを行うことで、腸が便を送り出す動きが促進されます。

◆心臓を圧迫しないよう、水位は胸から下くらいにし、お湯の温度は38～40℃程度のぬるめのお湯にすること。

◆20分～30分以上も長風呂をすると腸を疲れさせてしまう場合もあるので、入浴時間は15分程度にとどめましょう。



参考：
松本明子(著) 小林弘幸(監修)
出版社:アスコム社 発売:2015年05月
「腸をキレイにしたら たった3週間で 体の不調がみるみる改善されて40年来の 便秘にサヨナラ できました！」より引用

腸内環境を整えよう!!



腸内には善玉菌と悪玉菌がいます。
食生活や生活環境でバランスが崩れてしまうため、
善玉菌を多く保つことが大切です。

善玉菌



人の身体に良い働きをする
(免疫力の向上、代謝をよくする、
排便をスムーズにする)

悪玉菌



人の身体に悪い働きをする
(免疫力を低下させる、代謝を悪くする、
便秘が治りにくい)

善玉菌を増やして腸内環境をバランス良く保ちましょう

メリット(利点)

免疫力の向上 アンチエイジング(抗老化)
便秘解消 美肌効果 精神の安定



善玉菌を増やすポイント

①善玉菌を増やす食品を食べる

- ・発酵食品 : 納豆、みそ、キムチ 等
- ・乳酸菌を含む食品 : ヨーグルト、乳酸菌飲料 など

②善玉菌のエサとなる食品を食べる

- ・オリゴ糖を多く含む食品
バナナ、大豆、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、ハチミツ 等
- ・食物せんい(不溶性と水溶性)を多く含む食品



不溶性食物せんい(便通を促す)

玄米、おから、あずき、ごぼう
れんこん、しいたけ 等

水溶性食物せんい(便を柔らかくする)

納豆、ごぼう、モロヘイヤ、大根
わかめ、なめこ、りんご 等

①と②の両方を一緒に食べると効果的です!

注意

体に良いからといって、食べ過ぎるとかえって悪化を招いて
しまいます。食べ過ぎにはご注意ください。

食物繊維がとれる食材活用レシピ特集



ごぼう肉じゃが

栄養情報(1人分)

エネルギー200kcal タンパク質8.9g 塩分1.7g

材料 4人分

| | |
|------------|------------|
| じゃがいも | …500g |
| ごぼう | …30cm(80g) |
| 豚ロース薄切り肉 | …100g |
| にんじん | …50g |
| 絹さや | …12枚 |
| A 水 | …1カップ |
| 砂糖 | …大さじ2 |
| しょうゆ | …大さじ2 |
| ほんだし | …小さじ1 |
| サラダ油 | …小さじ2 |
| バター好みで | …適宜 |

- 1 じゃがいもは、皮をむいてひと口大に切り、水に放し水気を切る。絹さやはスジを取る。にんじんは5~6mm幅の輪切りにする。
- 2 豚肉はひと口大に切り、ごぼうはたわしで洗い、皮をむかずに4~5cm長さ、5~6mm幅の斜め切りにして水にさらす。
- 3 鍋に油を熱し、**2**の豚肉・ごぼう、**1**のじゃがいも・にんじんをサッと炒める。**A**を加えてフタをして強火で煮る。煮立ったら中火にして、じゃがいもがやわらかくなるまで12~13分ほど煮る。
- 4 鍋の具を脇に寄せ、**1**の絹さやをあいたところへ入れて火を通し、最後に全体を混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り、好みでバターを添える。

きのこチンゲン菜の中華風卵炒め

栄養情報(1人分)

エネルギー230kcal タンパク質11g 塩分1.2g

材料 4人分

| | | | |
|--------------|----------|------|-----|
| A 片栗粉 | …小さじ1 | こしょう | …少々 |
| 豚もも薄切り肉 | …100g | | |
| きくらげ(乾) | …10g | | |
| しいたけ | …3枚(50g) | | |
| しめじ | …1パック | | |
| エリンギ | …50g | | |
| チンゲン菜(大) | …1株 | | |
| パプリカ(赤) | …30g | | |
| 卵 | …2個 | | |
| CookDo 八宝菜用 | …1箱 | | |
| サラダ油 | …大さじ3 | | |



- 1 豚肉は3cm長さに切り、**A**で下味をつける。きくらげはぬるま湯でもどし、石づきを取る。ボウルに卵を溶きほぐしておく。
- 2 しいたけは石づきを取り、かさどじくを1cm幅の薄切りにする。しめじは小房に分ける。エリンギは半分の長さに切り、8等分のくし形に切る。
- 3 チンゲン菜は5cm長さのそぎ切りにし、葉と芯に分ける。パプリカは長めの三角に切る。
- 4 フライパンに油大さじ1を熱し、**1**の溶き卵を一気に流し入れ、おおまかに混ぜ、半熟状になったら取り出す。
- 5 同じフライパンに油大さじ2を熱し、**1**の豚肉・きくらげ、**2**のきのこ類、**3**のパプリカ・チンゲン菜の芯の順に加えて炒める。
- 6 **3**のチンゲン菜を加え、サッと炒め合わせ、火を止めて**4**の半熟入り卵、CookDoを加え、再び火をつけて軽くからめる。



医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

星和台クリニック TEL 0745-31-2071



ほりいクリニック

TEL 0595-61-1231

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2



藤原京クリニック

TEL 0744-20-0311

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23



大星クリニック

TEL 072-805-0055

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号



旭ヶ丘クリニック

TEL 0745-71-5600

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1



ほりいクリニック希中央

TEL 0595-62-3051

〒518-0775 三重県名張市希中央5番町35番地



菊美台クリニック

TEL 0745-46-2221

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

訪問看護ステーションそらまめ/訪問介護

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-62-1000

居宅介護支援そらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-48-7972

デイサービスそらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-165 TEL 0595-62-7770

サービス付き高齢者向け住宅特定施設

メディハウスみ・かさ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-43-7002

訪問介護ステーション/

居宅介護支援そらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-31-3001

デイサービスそらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-43-6671

住宅型有料老人ホーム

メディハウスみ・かさ旭ヶ丘

〒639-0266

奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5200

〒518-0775 三重県名張市希中央5番町35番地

住宅型有料老人ホーム メディハウスみ・かさ名張

TEL 0595-62-3052

デイサービスそらまめ 希中央

訪問介護ステーション そらまめ希中央

TEL 0595-62-3050