



## — 大腸の働き —

腸は大変デリケートな器官で、食生活の乱れやストレスなどの影響を受けやすいといわれています。そんな大腸はどんな構造、働きをしているのか、覗いてみましょう。

### 大腸の構造

大腸の長さは、**1.5メートル程**

小腸の接合部より口側（肛門から遠い方）

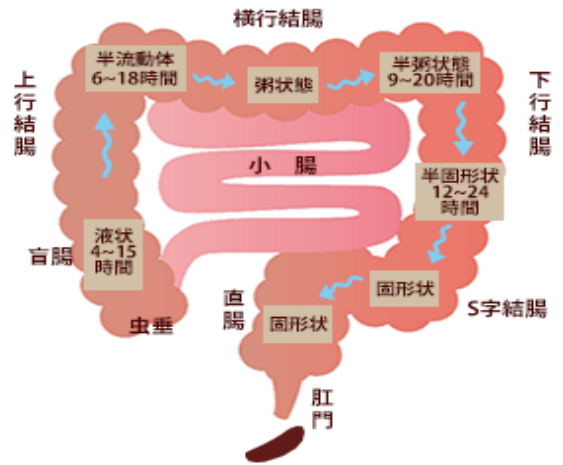
小指くらいの大きさで袋状の盲端部位、**盲腸（もうちょう）**

盲腸先端から細長く出て行き止まりになる、**虫垂（ちゅうすい）**

腹腔をぐるりと一周する、**結腸（けっちょう）**

大腸の終わりのS状結腸に続く部分から始まり、

最後は肛門へと続く、**直腸（ちよくちょう）**



### 大腸の働き

食事をしてから便が排泄（排泄）されるまでに**通常24~72時間** かかります。

口から食べ物が入ると、唾液と咀嚼により消化の第一段階が行われます。その後食道を通過し、胃の中へ！

胃の中では、胃液によりたんぱく分解が始まります。（3~6時間）ドロドロになって十二指腸へ！

十二指腸を通り、小腸でたっぷり栄養が吸収され（1~2時間）いよいよ大腸へ突入です。

大腸では便が作られます。小腸から流れてきた腸内容物（便のもと）から水分や電解質を吸収して

便が作られていきます。大腸が**蠕動運動**をすることによって便が形成されますが、その際に

大活躍するのが腸内細菌です。人間が構成される細胞が約60兆個なのに対して、腸内細菌の数は、

**100兆以上、重量は1kg** を超えると言われています。この腸内細菌の生成に必要なのが **食物繊維** です。

また、腸の働きには自律神経が大きく関わっており、**「交感神経」優位**の時は、**蠕動運動が停滞**し、

**「副交感神経」が優位**の時は**蠕動運動が活発**になるため、リラックスしている時の方が腸の活動は盛んになります。

そのため、日常生活での食事や仕事・ストレス・睡眠が大きく関係しています。

質の良い食事を摂り、睡眠を取ることで、腸内細菌のバランスが整えられ、快便となり体調も整えられます。

### 便秘の改善方法



### 下痢の改善方法

- 一日3回規則正しく食事を摂ること
- 食物繊維の多い食品（いも類・野菜・きのこ類）
- オリゴ糖が含まれている食品（玉ねぎ・キャベツ・ゴボウ・アスパラガスなど）
- ビフィズス菌を増やす食品（バナナ・ゴボウ・アスパラガス・ライ麦など）
- 適度な運動を定期的にする
- 排便がなくても、毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつける

- 温かい水分を少しずつ摂る（下痢で脱水になることを防ぐため）
- 消化が良く、栄養価の高い食事を少しずつこまめに摂る
- 脂っこいもの・冷たいもの・刺激の強いもの（アルコールや香辛料など）塩分の強いもの乳製品・食物繊維の多い食品を控える
- からだをゆっくと休ませる

便秘や下痢が続いたり、血便や腹痛を伴う場合は、  
早めに医師に相談して、きちんと検査をしましょう。

