

# KENKO TIP

2015年2月6日

消化管の中の食べ物の旅、  
1～3日で大便秘になります。

## 1. 食道から胃へ

口から入った食べ物は、約30～60秒(液体は1～6秒)で、食道を通過して胃へ送られます。

## 3. 大腸内をゆっくり移動

液状になった食べ物のカスは、ゆっくりと移動している間に腸内細菌によって分解されます。

## 6. 便の排出

直腸が収縮して、肛門括約筋がゆるみ、便が排出されます。

## 下痢の人の腸の状態

- ◆腸の中を食べ物のカスが通常より早く進みます。
- ◆水分が吸収されないうまま、ゆるい便となります。
- ◆排便回数が増えます。

## 2. 小腸では

食べ物の栄養素と水分がほとんど吸収され液状になります。

## 4. S状結腸で固形化

約12時間かけて到着した食べ物のカスは、ここで徐々に固形化していきます。食後約18時間後に直腸へと送り出されます。

## 5. 直腸のうごき

食後約24～72時間くらいで便がたまり、便がたまったという信号が脳に送られて、便意が起こります。

## 便秘の人の腸の状態

- ◆腸の中を食べ物のカスが通常よりゆっくりと進みます。
- ◆水分が吸収されすぎて、便が硬くなってしまいます。
- ◆排便回数が少なくなります。

## 働きモノの内臓達、いつもありがとーっ！

MD. ネット 佐野秀典

Hidenori Sano, MD, Ph.D

私たちが口から食事をとって肛門から排泄されるまで、1本の管＝消化管でつながっています。まずは歯で噛んで細かく砕かれ唾液と混ざることからスタート。この後、食道を通り胃へと運ばれます。胃の中では消化液が分泌されるとともに、胃の収縮運動が起こることで消化が促進されます。疲れていると、この収縮運動が不発火になるので、消化が悪くなるわけですね。呼吸が浅い人は胃の収縮運動も弱くなるのです。胃の中でドロドロの液体状態になって十二指腸に運ばれ、胆汁、膵液と混ざり小腸へ届きます。この段階で、胆嚢、膵臓の出番です。小腸に届くと、その壁から栄養素と水分の80%が吸収されます。吸収されると血管を通じて肝臓に運ばれ、そこでさらに特別処理がされてカラダの各部分に送られていきます。お酒を飲みすぎて肝臓が悪くなる方は、胃や腸も肝臓以上に疲れているはずですよ。そして、残った繊維質や水分は大腸に送ら

れ、残りカスが便となって肛門から排出されるわけです。

口からお尻までの、消化吸収排泄プロセスは食事内容によって異なりますが、24時間から72時間かかるといわれています。長ければ120時間ほど、便秘体質であればさらに一層長い時間カラダに滞留するのです。食べ物が旅する消化管の長さは実に7メートル以上。胃での消化時間は1時間から5時間。小腸は約5、6メートルで消化管の半分以上の長さを占めています。通過時間は5～8時間。大腸は小腸より短くて1、5メートル。平均でも10時間ほど大腸に残っていて肛門へ向かいます。果物、野菜は滞留時間が短く、肉などの油の多い食べ物ほど長くなります。油はカラダの中に残っている時間が長いのです。だから脂肪としてジワジワ蓄積していくのです。

消化のいいものを食べましょう！と野暮なことは言いません。

みなさんに知っていただきたいのは、自分のカラダの中を1本の道が走っていて、その途中で様々な臓器が体を守るためにがんばって働いてくれているということ。がんばってくれている臓器にぜひ感謝してあげてください。寝ている間も臓器は働いているのです。臓器の過重労働、あるかもしれませんね。そう思うことで、健康管理への意識が少し変わってくると思います。そして「よく噛む」ことの大事さもご理解いただけると思います。胃腸の負担を軽くするためには、まずよく噛んで成分が消化されやすい状態にして胃に送ることからスタートします。

そして、約3日位は体内に食べ物ごとどまっ出ているので、食べたものを思い出して、3日単位で食べる内容を調整してみましょう。量を取り過ぎたら、2日くらいは少なめに。脂っこい食事だったら、あっさりとするなど。今日から、内臓たちにも気配りした食事をしてみてください。