

下痢

市川治療室 No.405.2022.05

私達の大腸には、100種類の100兆個の細菌（腸内細菌）が住み着いています。

腸内細菌の集団はそれぞれの特徴的なパターンで住み着いていますが、腸内細菌の住み着きのパターンが異常になった時は下痢状態になります。

大腸で水分は吸収されて身体で再利用されますが、水分が適度に吸収されず便に水分を多く含んでいる状態が下痢です。

水分が吸収されるためにはエネルギーが必要で、エネルギー源として腸内細菌が作る酪酸が役に立ちます。そしてペクチン（3月お知らせした）は腸内細菌の栄養源です。

ペクチンは、林檎、バナナ、イチゴ、柿、洋梨、サクランボ、桃などに多く含まれています。

ペクチンを栄養源として腸内細菌が活発に活動して酪酸を排出し、その酪酸は腸で水分の吸収に役に立つということです。

抗生物質などを服用すると、下痢をすることがあります。抗生物質は腸内細菌にも影響するため腸の上皮細胞は酪酸を作ることが出来ません。そのためエネルギーが不足して水分を適度に吸収することが出来なくなり水分の多い便が出ることになります。

食後に下痢を起こす「過敏性大腸症」は、食物が腸管を通過する速度が速いのが原因と考えられており神経質な人に多いといわれています。

胃液の酸度が低い場合にも下痢は起きます。このタイプは梅雨期から夏にかけて悪化しますが、酸っぱいものや塩辛いものを多めに食べると好転することが多いようです。酸っぱい・塩辛い食品が胃液・胃酸の分泌を助けるからでしょう。

牛乳を飲用すると下痢をする人は少なくありません。これは牛乳不耐症といわれ日本人の約22%は牛乳で下痢をすると言われます。対策としては牛乳を暖めることです。

牛乳の冷・温に関係なく下痢する人ではラクターゼ（乳糖を分解する酵素）の欠乏症が疑われます。ラクターゼ欠乏症は白人に少なく、アジア人、黒人、エスキモーなどで多く見られます。

ラクターゼ欠乏症による下痢は、消化されない乳糖が水分の吸収を障害するためと腸内細菌の産生した乳糖による大腸運動高進のためです。

腸や胃など消化管の内壁（内側）の細胞は、2～3日で代謝しているのでタンパク質の補給が不十分だと大腸の機能は十分に働きません。ですから下痢の対策にはタンパク質を摂ることも有効です。

また、消化管内壁の粘膜を構成する物質としてコンドロイチン硫酸が必要で、体内でコンドロイチン硫

酸が生産されるためにはビタミンAが必要です。ビタミンAが不足気味では大腸壁の機能は低下するという事です。

大腸壁の機能は水分の吸収ですからこの機能が低下すれば便中に水分が多く残ることになり下痢便状態となります。

下痢の場合には、高タンパク食、ビタミンA、ビタミンCと食物繊維（ペクチン）の摂取が有効です。

ペクチンは下痢症状の改善にも便秘対策にも有効です。お腹の具合が良くない時に林檎を皮ごと擂ったものを食べた記憶がありませんか？

腸には免疫細胞の約70%が存在し、病原体（例えばコロナウイルス）をやっつけてくれます（腸管免疫）。腸内環境を整えることは「楽しく生活する」為に必要不可欠ですね。