

泌尿器科の かかりつけ 医

神楽岡泌尿器科 渋谷 秋彦 院長

最近腸内環境の情報が多く出ていますね。テレビ番組や雑誌の記事など多く取り上げられています。実は医療界でもこの腸内環境の研究は進んできていて、今まで注目されていなかった多くの作用や有効性がわかってきています。

なぜ泌尿器科医が腸のこと？と思われると思いますが、便秘などの排便困難が排尿にも強く関与することが多くあるのです。当クリニックのスローガンに掲げている『気持ちいいおしっこをしてください』は、排便にも関連します。

リラックスしながら排便

排便排便是できればしなくないもので、自分の

行動（仕事や遊び、睡眠など）を妨げて仕方なく行うものです。ですから、排便排便是はもとも快感を伴うといったご褒美があるのです。大便も気持ちよくできるのが理想的なのです。

排便は、いきんでするものと考えている方は多いと思います。『ウンチは踏ん張ってするもの』という方は、多くの尿に際していきみは必要なく、リラックスして声を出しながらできるものと話しているのですが、これは大便にも当てはまるのです。

最近はいきみをかけた排便が心血管系のトラブルを誘発すると考えられていて、循環器科や脳外科の先生方が便秘に対してのアプローチをされる

渋谷 秋彦 ●しゅが あきひこ 1961年旭川生まれ。80年道立旭川東高等学校卒業、88年札幌医科大学卒業。札幌医科大学付属病院、砂川市立病院、北見赤十字病院勤務などを経て2003年11月に「神楽岡泌尿器科」開院。日本泌尿器科学会（専門医）、老年泌尿器科学会、日本泌尿器内視鏡学会所属。著書に「気持ちいいオシッコのすすめ」（現代書林）。

ことも多くみられます。便が直腸におりてきたり、膀胱が十分に充滿すると自律神経によって自然に直腸膀胱は収縮して、肛門や尿道括約筋が弛緩して（ゆるんで）息を吐きながらリラックスして排便が完了します。このとき、快感を伴うわけです。気持ちいい排便排便是は共通する自律神経による自然活動なんです。

腸の8つの働き

ご存知の通り、腸の働きには消化吸収という大きな働きがありますが、ほかにも多くの作用を有しています。

- ①消化 胃で3割、小腸で7割消化
- ②吸収 綺麗な環境の腸で吸収された栄養素が身体を作る
- ③合成 栄養素は腸内で合成されて吸収できるかたちになる

腸内環境の改善、腸活について

①

- ④代謝 腸の活動で代謝が促進、機能が落ちるとむくみや血行障害の原因。腸の動きが弱くなると内臓脂肪も増えます
- ⑤解毒 腸内で添加物のような有害物質や細菌ウイルスといった外敵を無毒化する
- ⑥造血 腸で吸収されたタンパク質が血液の資質をきめる
- ⑦排泄 老廃物や毒素を体外に排出する
- ⑧免疫 免疫細胞の7割が腸に集中、外敵や体内老廃物を駆除排除する

腸の不調は自律神経の失調と合わせて、精神疾患の要因にもなり得るとされています。これら8つの腸の働きは、腸内が善玉菌優位の状態ではよく機能するのですが、悪玉菌が優勢な場合は、これらの機能が低下し、さらに悪玉菌の産生する毒素が身体中を巡ることによって、様々な病気の原因となってしまうのです。病気の予防、健康維持の観点から、良い腸内環境を作ることが大切なのです。



腸内環境を良好に保つことが、気持ちいい排便排便につながります

内には500種、100兆もの細菌が存在します。まるでお花畑のようなという表現をされるわけ

です。この中には、半分が善玉菌と悪玉菌（合わせて50%）、半分がどっちつかずの日和見菌です。善玉菌が優位（30%対20%のような）の時には日和見菌は善玉として、反対に悪玉菌が優位（15%対35%のような）の時は悪玉菌に加勢するのです。善玉菌の割合を多くすることが健康な腸内環境を

腸内環境改善で免疫力もアップ

腸内環境を良くするに

はということですが、腸

作るコツとなります。腸内環境を良くするには、十分な水分補給、食物繊維や発酵食品などの善玉菌のエサを多く摂ること、自律神経の不調を起さぬように規則正しいストレスのかけすぎなど、生活を送ることなどです。楽しく元気に暮らすこと、なかなか難しいですが、これがやはり一番の対策です。

今は新型コロナウイルスの感染蔓延によるストレスの多い毎日となっていますが、腸内環境を良くすることで免疫力も向上させ、感染対策を強化してください。なかなか大変な腸活ですが、より効率的な対策サプリもあります。次回その辺をお話ししましょう。

当院では、院長によるメール相談や電話相談も受け付けておりますので、ぜひご利用ください。

医療法人 **神楽岡泌尿器科**

院長 渋谷 秋彦

- 日本泌尿器科学会泌尿器科専門医
- 日本性機能学会会員

旭川市神楽岡5条5丁目1-25(プラタナス並木通り沿い) 駐車場完備

TEL 0166-60-8580 FAX 0166-60-8582

ホームページ <http://www.kagu-uro.or.jp/>

診療科目 泌尿器科

診療時間 月火金 9:00~12:30 14:00~18:00 水木土 9:00~12:30

休診日 日・祝日

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 神楽岡五条郵便局

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 山下内科循環器科

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 Hair OBJECT

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 センテラ

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 石井整骨院

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 至旭川医大

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 至上川神社