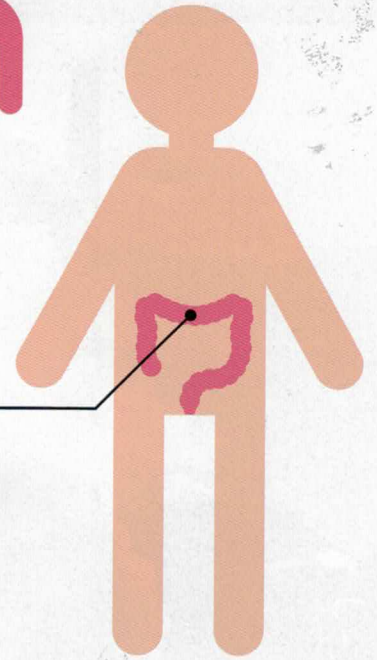


臓器のはなし



今月は 大腸

消化・吸収の最終段階

**水分が吸収できないと
下痢になってしまいます**

大腸は、全長約120〜170cmの臓器。長いのでいくつかに区分され、大まかにいうと盲腸から始まり結腸、直腸と続いている部位です。

大腸の基本的な仕事は、体にとつて必要がなくなった便を作ること。小腸から送られてきた粥状の内容物

から水分を吸収し、肛門側へ運びます。最終的に直腸の蠕動運動(腸が波のように動く)によって押し出された便が、排出されるのです。

硬い便が多い方は、直腸の蠕動運動の衰えが原因だと考えられます。排せつ機能が低下すれば大腸内で便が停滞し、便の水分はどんどん吸収され、便が硬くなってしまいます。また食事の量が減ったり、食生活の乱れも要因です。

逆に下痢は、何らかの理由で大腸が水分を吸収できなくなると起きる症状。たとえば大腸の粘膜が炎症を起したり、年齢による衰えで水分を吸収する機能が低下した際に起こります。また毒物のような体に悪いものが体内に入ると、大腸をはじめ腸全体がそれを体外へ早く出そうと下痢のまま排出します。おなかグブルと音を立てるのは、その現象が腸内で起きているサインです。

注目の「腸内フローラ」 薬からヨーグルトへ

大腸がんは、食生活の影響も大きいと言われています。具体的には、油っぽい食べ物や肉を食べすぎたら

いけないなどの説がありますね。しかし私は、神経質になる必要はないと思います。がんになりやすいとされた食材が、一方でほかの病気の予防になるというケースもありますし、健康長寿の方の多くが積極的に肉を食べているというのは、今や常識です。ただし、お酒は要注意。最近の研究でも、大腸がんのリスクを上げる大きな要因だとわかってきました。

また近年、クローズアップされてきた言葉が「腸内フローラ」。我々の腸内、特に小腸から大腸にかけて多種多様な細菌が生息しています。これらの菌がバランス良く活動しているのが、バスタの腸内環境。顕微鏡で腸の中を覗くと、細菌が「お花畑(フローラ)」のように見えることから、この名前がついたそうです。病気などで悪玉菌が腸の中で増えて繁殖して善玉菌が減ると、お花畑が荒廃した状態に。腸内環境の変化は病気と密接な関係があるのです。

腸内環境を改善する効果が期待されているのが、ヨーグルトや乳製飲料。薬のような副作用の心配も少ないですし、医療費の削減につながるかもしれません。

罹患数が多いがんの部位(2014年)

	1位	2位	3位
全体	大腸	胃	肺
男性	胃	肺	大腸
女性	乳房	大腸	胃

死亡数が多いがんの部位(2017年)

	1位	2位	3位
全体	肺	大腸	胃
男性	肺	胃	大腸
女性	大腸	肺	すい臓

出典:国立がん研究センター がん情報サービス

監修

浅海 直
あざうみ すなお
(医療法人社団
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。