



## 便秘は万病のもとといいますが、具体的にはどんな状態や症状が出てきますか？



便秘になると  
いうことは腸の  
運動が低下し

たり、繊維や水分不足で  
腸内環境が悪化してい  
る状態です。吸収される  
水分も低下し、血液が  
どろどろになれば血流

も悪くなり、栄養  
が全身に行き渡ら  
ず、脂肪に蓄

えられます。

その結果、全  
身の活動や  
代謝も低下  
して太りが

ちになります

す。また、悪玉菌が増え

れば有害物質もたまり

やすく、肌荒れや肩凝

り、頭痛の原因にもなり

ますし、幸せホルモンと

いわれるセロトニンの腸

での産生が低下す  
ると、精神的に不安定に

もなります。さ

らには、腸の免

疫力の低下で風

邪をひきやすく

なったり、アレ

ギーを起こした

り、大腸炎、ポ

リープ、がんなどの

原因にもなります。

便秘は侮れませんね。も

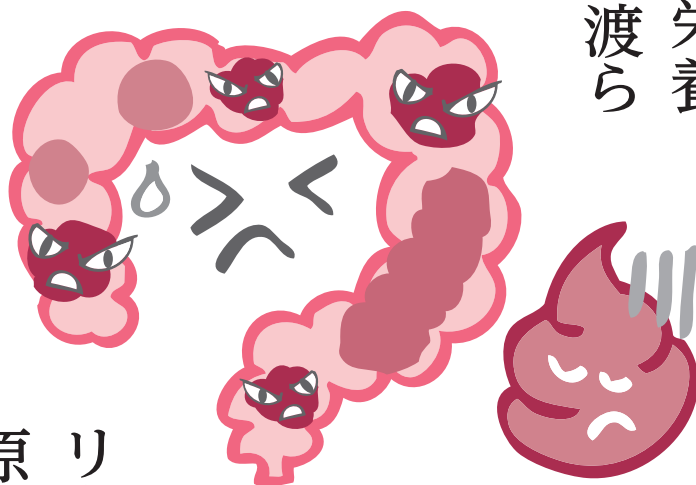
しかしたら、これらの症

状は便秘解消で改善す

るかもしれません。まず

は〃有便実行〃、いや〃有

便実行〃かも？



朝倉病院  
理事長／院長

田辺 裕久さん