

乳酸菌と便秘改善



社会福祉法人 東京有隣会
第二有隣ホーム
施設長
戸谷 ますみ

首都圏で働く人を対象に行われたヤクルト健康調査（2009年）によると、女性の2人に1人が便秘と答えています。便秘は、食生活や運動不足などさまざまな要因により影響を受けるといわれています。

今回は、ガラクトオリゴ糖を含む乳酸菌飲料による便秘改善について試験を行った、戸谷ますみ先生にお話を伺いました。

便秘でお困りの方が 多いと聞きますが。

若い人よりも高齢者に便秘が多いことが知られています。高齢者に便秘が多いのは、筋力の衰えや腸のぜん動運動の低下によって、便を押し出す力が弱くなっていること、また、高齢者は食事量が少なくなりがちですが、それによって便のカサが減り、便が腸内に長く留まりやすくなることなどが関係しています。

一方、女性は男性よりも便秘が多いといわれていますが、理由の1つに、プロゲステロンという女性ホルモンの影響が挙げられます。プロゲステロンは、月経周期に関与するホルモンですが、腸のぜん動運動を弱めてしまう働きもあるため、プロゲステロンの分泌が活発になる時期は便秘になりやすいといわれています。

ガラクトオリゴ糖とは、 どのようなものですか。

乳酸菌やビフィズス菌など有用菌(善玉菌)のエサとなり、これらの菌の増殖を促すものです。ガラクトオリゴ糖には、以下のような性質があります。

ガラクトオリゴ糖とは？

- 1 腸内のビフィズス菌を増やします。
- 2 便性の改善効果が認められています。
- 3 ヒトの消化管で分解されずに大腸まで到達します。
- 4 虫歯の原因菌であるミュータンス菌の生育に利用されません。

乳酸菌とガラクトオリゴ糖を含有する乳酸菌飲料に 排便状況の改善効果が認められたそうです。

便秘ぎみの女子学生35人と、健康に問題のない高齢者（60～84歳）17人に協力してもらいました。女子学生、高齢者ともそれぞれ2つのグループに分け、いずれのグループにも試験飲料およびプラセボ飲料（味や外見は同じで乳酸菌とガラクトオリゴ糖を含まないもの）を1日1本、2週間ずつ交互に飲用してもらいました。試験飲料は乳酸菌シロタ株300億個とガラクトオリゴ糖（この試験では2.5g）を含む乳酸菌飲料です。試験期間中は「排便回数」「排便日数」「便量」など便秘に関するアンケート調査をし、また高齢者に対しては便中の細菌叢などの検査も行いました。

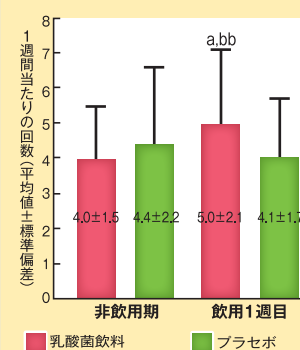
女子学生では、乳酸菌飲料の飲用前およびプラセボ飲用1週間後に比べ、乳酸菌飲料の飲用1週間後では「排便回数」「排便日数」が有意に増加しました（図1）。

高齢者では「排便回数」「排便日数」に有意な差はありませんでした。この原因は、もともと試験に参加した人が便秘ぎみではなかったためと推測されます。しかし細菌叢を見ると、乳酸菌飲料を飲用したときの方が、プラセボを飲用したときに比べて、腸内の有用菌であるビフィズス菌、乳酸桿菌などが増え、有害菌である大腸菌やウェルシュ菌は減少

しました。また、便中のアンモニアやフェノールといった腐敗産物の濃度が有意に低くなりました。通常、高齢者の腸内には、ビフィズス菌などの有用菌が健常成人に比べて少なく、有害菌の菌数や腐敗産物の量が多い傾向にあるので、これらの結果は高齢者にとって大変有益と考えられます。

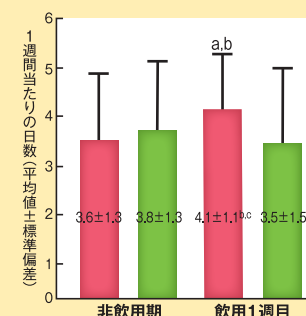
図1

女子学生の排便回数に及ぼす影響



a, p < 0.05 : 乳酸菌飲料 v.s. プラセボ
b, p < 0.05 : 非飲用期 v.s. 飲用1週目
bb, p < 0.01 : 非飲用期 v.s. 飲用1週目

女子学生の排便日数に及ぼす影響

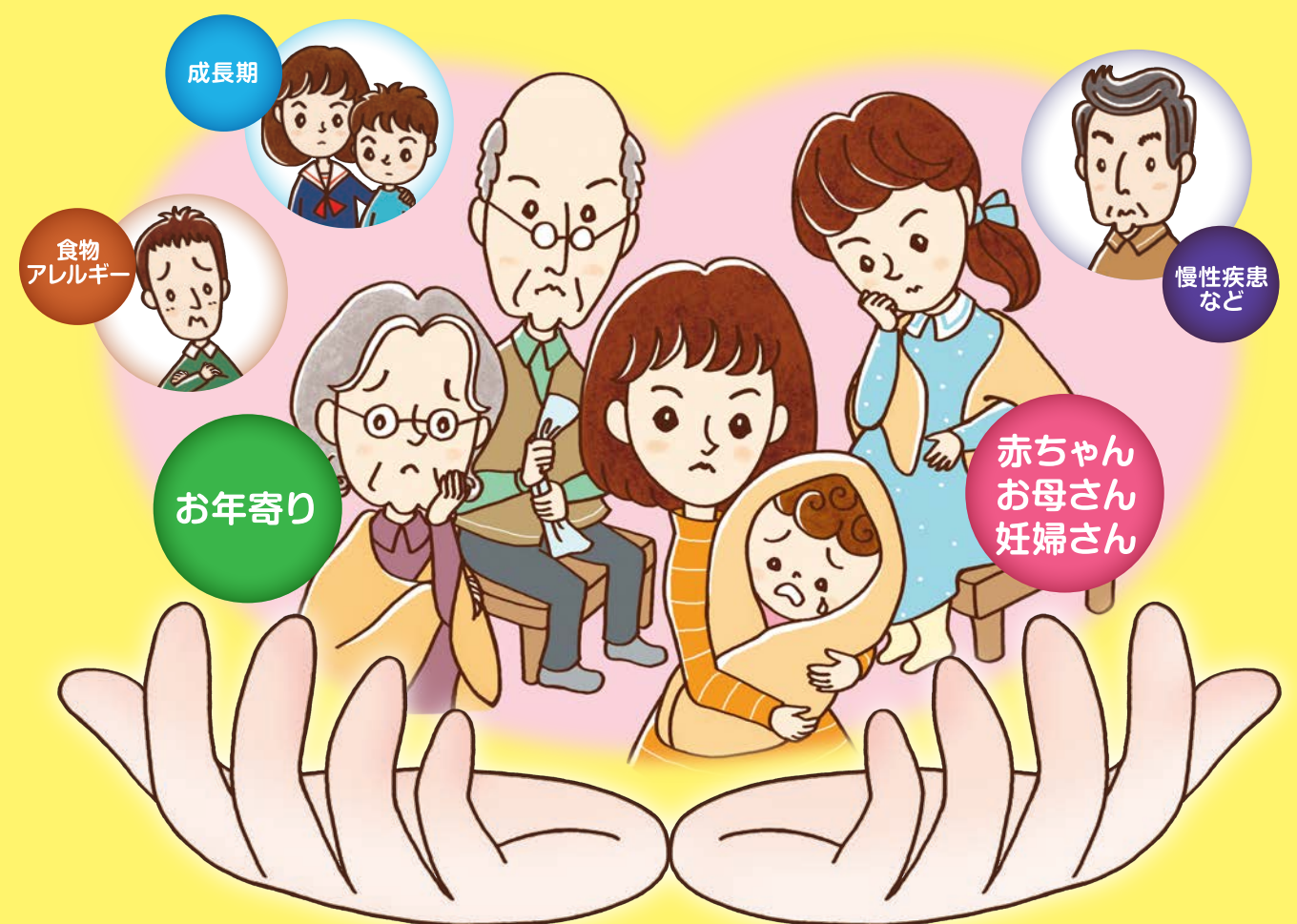


(Bioscience Microflora, 25(4), 137-146, 2006)

もしも! の災害時だからこそ、 弱い立場の人に優先して食事を!

～赤ちゃんやお年寄りたちの、大切ないのちを見守ろう～

監修 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学研究部 食事摂取基準研究室長 笠岡(坪山) 宣代



● 食べることは、生きること ●

地震などの非常災害時、非常に弱い立場になるのが、赤ちゃんやお年寄り。そして、慢性疾患などの人たちです。また、成長期の子もたちも、必要な栄養素が不足がちになります。災害時だからこそ、このような人たちを守るのは食事です。その大切さを、ふだんから知っておきましょう。





災害に備えて、赤ちゃんや弱い立場の人の注意点を

非常災害時は、水分をとり、できるだけ食べることが、大切です。
特に、赤ちゃんやお年寄りは災害弱者と呼ばれ、食事の大切さや健康を保つ知識、周囲の見守りが求められます。

(**備蓄アドバイス**として、備蓄例をご紹介します。)



赤ちゃん
お母さん
妊婦さん

赤ちゃんを守ることが最優先!

♡ 水分を、十分とりましょう。

災害時は、水分補給も少なくなりがち。妊婦さんはおなかの赤ちゃんのために、授乳中のお母さんは母乳や赤ちゃんのために、しっかり水分をとってください。

♡ 食べられる機会を、逃さない!

災害時は、ふだんの食事回数や食事量は望めません。不安な時は食欲が出ない場合もあります。食べられる量を少しずつでも食べましょう。食品の種類が増えてきたら、野菜や果物、果実・野菜ジュースなどでビタミンを補給してください。

♡ お乳を吸えば、赤ちゃんも安心。

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはお母さんのお乳を吸っているだけで安心します。また、吸わせ続けることで、母乳が出てくるようにもなります。



足りない分は、粉ミルクも活用しましょう

- 哺乳瓶がなければ、紙コップやスプーンでもOK。
- 粉ミルクを溶かす時は軟水で(井戸水は×)。水道が使えない時は国産ミネラルウォーターを。

※携帯用カイロでミルクを温める方法もありますが、その場合衛生面や火傷に注意。



スプーンでも大丈夫!

備蓄アドバイス

粉ミルク、ミルクを溶かす水、哺乳瓶、紙コップ、紙おむつ など



成長期

成長期こそ、必要な栄養素があります。

非常災害時でも、子どもの成長に必要な栄養素はしっかりととりましょう。

備蓄アドバイス

カルシウム、ビタミンA、鉄の栄養機能食品 など

成長期、特に必要な栄養素

6～14歳 **カルシウム**

じょうぶな骨や歯をつくり、成長に欠かせません。

摂取の目安 1日約600mg



1～5歳 **ビタミンA**

成長不良を防ぎ、神経系の発達抑制を回避します。

摂取の目安 1日約300μg REを下回らない



鉄

不足すると疲れやすく貧血も。月経時にも注意です。

摂取の目安 1日約9mg



お年寄りをはじめ知っておきましょう。



お年寄り

お年寄りこそ、しっかり食べることが大切。エネルギー不足は、いのちに関わります。

♡ まず、水分と食事をしっかりととりましょう。

水分不足は、命に関わります。災害時は食事の量が少ないので、食事からの水分摂取が想像以上に減ってしまいます。脱水症、心血管系疾患、便秘などの原因にもなるので、まずは、水分やエネルギーをしっかりとってください。また、災害時は、食欲が低下しがちです。食べにくい時は、工夫をして食べましょう。お年寄り自身がしっかり食べることが、本人も周りも元気にします。

● 少しずつ体を動かすことで、元気に!

- 足の運動
脚や足を動かす。かかとを上下に動かす
- 室内・屋外を歩く
- 軽い体操



食べやすくする工夫を! 温かい食べ物は、ほっ!とします。

ごはん類 (おにぎり、冷たいごはん)

袋に入れ、お湯につけて温める。おじやにする。

パン類

牛乳やジュースに浸して、食べやすくする。

弁当

- ばらして水分を加え、再調理で軟らかくする。
- 揚げ物や肉が多いので、魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。



飲み込みにくい時は、工夫して飲み込みやすく。

- 食事前に少量の水で口を湿らせる。
- 食べ物と水分を交互にとる。
- ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

横になったままではなく、座るか、少し身を起こして食事をしましょう。



30°程度起こしましょう。

備蓄アドバイス

お年寄りに限らず、ふだんよく食べる食品や慣れ親しんだ味を用意しておけば、食欲がなくても、少しでも食べることができます。

お気に入りのレトルト食品、缶詰、調味料、とろみ剤など嚥下困難者用品、トイレ代わりにオムツ など

お気に入り



慢性疾患など

食事コントロールをしっかりとできること。それが症状悪化を防ぎます。

慢性疾患などの人は、災害時には症状が悪化しがちです。日頃から自分で食事などをコントロールできるスキルを身につけることが、もしもの時の自分の命を守ります。食事療法をしている人は、医療・食事スタッフに早めに相談しましょう。



支援物資に頼らずに、自らの Check&備蓄でいのちを守りましょう。

Check!&備蓄

- 血圧の値や血糖値など、自分の状態を知っておく。
- 処方せんや薬の名前や用法・用量、特別な食品の名前を知っておく(メモ)。



備蓄アドバイス

特別用途食品、病態用食品、濃厚流動食、アレルギー対応食品などは、行政の備蓄も少ないので準備を。血圧や血糖値などの測定器、寒対策(服、防寒グッズ) など

慢性疾患の食事対策

- 缶詰、インスタント食品、レトルト食品など、塩分の多い食事の場合、ソースなどをできるだけ残し、水分をしっかりとってナトリウムの排泄を促進する。
- できるだけ、野菜や果物(カリウム、マグネシウム、カルシウム、食物繊維などを多く含む食品)を積極的に食べる。
- 選べるなら肉類よりも魚を。
- **血糖降下剤を使用する場合は、食事の量が減っているので低血糖に注意。**

食物アレルギーの食事対策

- 和風だし(さば、えびなど)やコンソメ・スープ類(卵、牛乳など)、味噌、しょうゆ、バターなどの調味料に、アレルギーの原因となる成分が含まれる場合があるので注意。