



私たちが悩ます手足のむくみ、肌荒れ、便秘、冷え、肩こりなどの不調は、腸のむくみが原因かも！

顔や脚がむくむように、大腸もむくむことがあります。
腸がむくむ＝「腸むくみ」状態は体にどのような影響があるのでしょうか？



「がんばってダイエットしているのに、なかなか痩せられない……」という経験はありませんか？その原因ももしかしたら「腸むくみ」かもしれません。

「顔や足がむくむことはあるけど、腸がむくむ…？」と、ピンと来ないかもしれません。腸むくみになると冷え症や肌荒れなどを招きやすくなるだけでなく痩せにくくなってしまいます。



◆腸がむくむって？

腸がむくむだなんてなかなか想像ができませんが、腸リンパの流れや血流が滞ることで水分がうまく排出されない状態。ストレスや不規則な生活が“腸むくみ”を引き起こします。便秘が長く続くと腸内に悪玉菌が増え、炎症が起きて血流が悪化。結果、ひどいむくみにつながってしまうんです。腸むくみをほうっておくと「脂肪を溜め込みやすい体質になってしまう」可能性もあります。「3日以上便秘が続く」「お腹がつねに張っている」「食事を抑えているのに体重が減らない」という方は、腸むくみの可能性も!?

◆腸がむくむ、ついついやってしまう習慣

■ドカ食い

一度にたくさんの量をお腹いっぱい食べる。それは、身体への負担が大きいことをご存知ですか？ドカ食いをすると全身の血流が急速に腸に集まり、そして一気に引くため血流障害を引き起こす可能性があります。そうすると、腸がむくみやすくなり、脂肪を溜めこみやすい体質になってしまいます。食事をするときは、お腹がすいていても、時間がなくても、適正量をゆっくりと食べるようにしましょう。



■朝食をとらない



体内時計をつかさどり、リズムを整える遺伝子群の「時計遺伝子」は朝食をとらないとうまく働かなくなります。それにより、ホルモン分泌や血圧などさまざまな体内のコントロールが効かなくなってしまいます。腸をしっかり働かせるためには規則正しい生活を送ることが重要です。忙しい、時間が無いという理由で朝食をとらないということはせず、とくに食事と睡眠には気をつけましょう。

■下剤を飲む



便秘解消のために下剤を飲むひとは多くいますが、実はこれも腸むくみの原因になります。下剤は腸を刺激し便を排出させるので、腸の粘膜に炎症を起こしてしまうことがあります。下剤を頻繁に使用すると腸のぜん動運動能力が低下し、自力で働くことができにくくなることもあり、ますます腸むくみへと加速してしまいます。

◆腸むくみを解消しましょう！

腸むくみを、食事やマッサージ、適度な運動で改善しましょう。

■お腹マッサージ

お腹の血流やリンパの流れをよくすることでむくみが解消されます。効果的なのは、お風呂上がりや寝る前のリラックスタイムです。最初は、おへそを中心にやさしくクルクルとさするようにマッサージし、慣れてきたら徐々に揉むように少し力をいれてマッサージしましょう。

■食事では食物繊維や乳酸菌を豊富にとりましょう

食物繊維が豊富なひじきや豆類、ネバネバ食材のナメコやオクラ、発酵食品の納豆やヨーグルトなどを多く食事にとりこむことや、オリゴ糖を含むハチミツなども腸むくみの改善に効果的とされています。冷たい飲み物やアイスクリームなどは、腸を冷やしてしまうのでほどほどにしましょう。



◆腸を整えてさらにキレイに

みなさんも腸内環境を整えることをさす「腸活」ということばを聞いたことがあると思います。腸活をすることで、痩せにくい体質、冷え症、肌荒れ・生理痛など悩みを改善することもできます。これからは、お腹の中のことを考えて、食事や運動を心がけて腸にやさしい生活を送り、腸美人を目指しましょう！



～ 腸内細菌のお話 ～

私たちの腸内には、多種多様な細菌が1,000種、1,000兆個以上生息していて、その総量は、1.5kgにもなると言われています。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分かれ、理想の腸内環境は善玉菌30%、悪玉菌10%、日和見菌50～60%です。善玉菌は、消化吸収を助けるなど、腸に対して有益な働きをしてくれ、悪玉菌は、炎症を起こしたり、発がん性の物質をつくるなど悪影響を及ぼしたりします。強いほうに加勢するのが日和見菌です。私たちはそんなお腹の状況を確実に把握はできません。しかし、私たちの日常する行動のなかで便のチェックをすることによりお腹の中で善玉菌と悪玉菌のどちらが優位であるかを見分けることが出来ます。

便のチェック方法

●善玉菌が多い便

- ・固すぎず、柔らかすぎず、適度な水分を含んでいる
- ・黄色か茶色
- ・バナナ状



●悪玉菌が多い便

- ・下痢もしくはコロコロ丸くて硬い
- ・黒っぽい色



アイフローラは、フェカリス菌、ラクトバチルスロイデリー菌など腸内細菌を配合したヒト由来の乳酸菌加工食品です!!



腸むくみの原因は、“腸の動きが悪い”、“腸内環境が乱れている”のこのふたつです。だるさや吹き出物など何らかの症状が現れている人は、腸に炎症があり腸むくみの可能性があります。そうなる前に、日々便をチェックして腸内環境の現状を把握しておくことが、腸むくみ改善の第一歩なのです。