



沈黙の小腸とトラブルを抱えやすい大腸

腸は胃の出口から肛門まで続く全長7から9メートルにも及ぶ長い管です。小腸は全長の約8割を占め、大腸は小腸を囲むように配置されています。小腸と大腸を比較すると、病気が圧倒的に多いのは大腸です。

小腸と大腸の違い

小腸

- ★食物が液状でどんどん流れるため腸壁への刺激は少ない。
- ★強力な殺菌力をもつ胃酸が流れこむため、圧倒的に細菌の数が少ない。

大腸

- ★便が長時間滞留し、発がん性物質や老廃物に接触するため、病変を起こしやすい。
- ★腸内細菌のほとんどが大腸に生息し、細菌バランスの乱れが、炎症や様々な疾患を引き起こす。

主な腸の病気

「感染性腸炎」

- ◆特徴…冬季に流行しやすく、食べ物や水、飛沫や接触でうつります。
- ◆原因…ノロやロタなどのウイルスやO157などの細菌感染で起こります。
- ◆症状…吐き気や嘔吐が強い傾向です。

「大腸がん」



- ◆特徴…日本人の部位別がん死亡数で常に上位に入る病気です。初期は自覚症状がほとんどありません。
- ◆原因…食生活の乱れ、運動不足、肥満、過度の飲酒、喫煙など。
- ◆症状…便が細くなる、血便、便秘と下痢を繰り返す、残便感などがあります。

「過敏性腸症候群」

- ◆特徴…検査をしても炎症などの異常は見つからないのに便通異常が続く病気です。
- ◆原因…ストレスや自律神経の乱れが主な要因です。
- ◆症状…下痢型、便秘型、それらを交互に繰り返す交互型があります。



「クローン病」

- ◆特徴…10代から20代の若い世代に多く、食事制限が必要になるなど生活への影響が大きいです。口から肛門まで、消化管のあらゆる場所に炎症が起こります。
- ◆原因…免疫の異常によるものと言われています。
- ◆症状…腹痛、下痢、発熱、体重減少、痔などの肛門トラブルがあります。



「潰瘍性大腸炎」

- ◆特徴…日本では年々増加している病気で、大腸の粘膜に炎症が起きます、潰瘍ができます。
- ◆原因…まだ未解明ですが自己免疫機能が異常をきたし自分を攻撃すると言われています。
- ◆症状…激しい腹痛、粘血便、下痢があります。

「大腸憩室炎」

- ◆特徴…突き出し小さな袋状になった状態を憩室と呼びます、その憩室に炎症が起きた状態が憩室炎です。
- ◆原因…食物繊維の少ない食生活で便秘気味になる事などが発症の原因になると考えられています。

病気を予防するには？



- ◆症状…左下腹部の痛み、圧痛、発熱、吐き気、嘔吐、下痢などです。

- ①食生活の改善
根菜、海藻などの食物繊維や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を意識的にとるようにしましょう。
 - ②生活習慣の改善
朝食をきちんととり、適度な運動をしましょう。リラックスマする時間を取りストレスを減らしましょう。
 - ③リスク因子のコントロール
禁酒、禁煙、肥満を改善しましょう。
- 予防は検診です。どんなに生活に気を付けても、加齢や遺伝的な要因はゼロには出来ないなので定期的な検診をお勧めします。



(坂部)

【参考】
北村医院ホームページより

毎年6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」



ここ数年、「食育」という言葉を耳にする機会が増えてきています。学校教育でも取り上げられている「食育」とはどのようなものでしょうか？

日本では毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、国・自治体・企業が連携して「食育」を推進しています。

食育とは？

「食育」とは、食に関する知識と選択力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てる教育活動であると定義されています。単なる栄養指導ではなく、食材に触れ、調理し、誰かと食卓を囲むといった経験を通じて、「食べる力」生きる力」を育む生涯教育です。

食育は知育・徳育・体育の基礎となる重要な営みであり、子どもから大人まで必要な学びだと強調されています。

現代の食環境は大きく変化し、「食育」の必要性はますます高まっています。

- ・栄養の偏り、朝食欠食
 - ・孤食の増加
 - ・若年層の過度なダイエット
 - ・高齢者の低栄養
- などが課題となっています。



また、社会的な問題として

- ・食品ロス
- ・輸入依存
- ・食の安全性

など食を取り巻く環境は複雑化し大きく変化しています。

こうした背景から、「食育」は「健康を守る力」だけでなく、「社会や環境を理解する力」を育てる役割も担っています。

ライフステージにおける食育

● 幼児期

五感を使った体験や食事マナーを通じて「食べる楽しさ」を育むことが中心です。

● 学童期

給食や栽培活動、調理実習などの体験を通じて、食材の背景や食文化への理解を深めます。

● 思春期

栄養管理や食品表示の読み取りなど、自立した食の選択が求められます。



● 成人期

家族の健康を支える知識と実践が重要です。

● 高齢期

低栄養予防や社会参加を促す食の工夫が必要になります。

食育が果たす役割

● 目指すゴールは「食の自立」

これは、知識・実践・選択力の3つをバランスよく育て、自分に合った食を選び、健康を守る力を身につけることを意味します。

例えば、健康診断結果を踏まえた食事調整、外食でもバランスの良いメニューを選ぶ判断力、食品表示を読み取る力など、日常生活の中で主体的に食を選ぶ力が求められます。



● 「誰かと一緒に食べること」共食

家族や仲間と食卓を囲むことで、食事の楽しさや文化を共有し、コミュニケーションが生まれます。

「共食」が子どものマナー習得や家族の絆づくりに寄与するだけでなく、大人にとっても心の健康を支える重要な機会であると述べています。

一方で、孤食(家族が不在の食卓で、ひとり食事すること)や個食(家族が揃っていないのに、全員が自分の好きなものを食べること)の増加は、栄養の偏りやコミュニケーション不足を招く要因として指摘されています。

「食育」は、健康を守る力だけでなく、人とのつながりや文化を味わう心を育てる、豊かな生活の基盤です。朝食習慣の啓発、食育メニューのレシピ、家族参加型イベントなど、学校、職場、地域でも取り組める活動は多くあります。日々の小さな行動から「食べる力」を育てることが、未来の健康と幸せにつながっていきます。



参考資料

- ・農林水産省HP 『食育の推進』
- ・政府広報オンラインHP
- ・日本インストラクター技術協会HP



編集後記

犬派？猫派？みなさんはどっち派ですか？

私は断然猫派です。動物はみんな好きですが、猫は特に大好きです。

今でも忘れない運命的な出会いは中学1年生のとき。学校に向かおうと玄関を出るとグレーのサバトラが鳴いて近寄ってきました。とてもやさしくしていたので、すぐにねこまんまをあげると凄いい勢いで食べつくし、家の敷地内でのんびりリラックスし始めました。これが我が家の初めての保護猫ゆきちゃん誕生です。あれから早うん十年、気付けば10匹以上の猫を保護し続けています。

近年動物の保護活動がメディアに取り上げられ活発化していますが、みなさんもぜひ譲渡会等で犬猫の保護をしてみたいかがでしょうか。世界中の犬猫が幸せになることを願っています。

(高橋紀)

