

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

きよら通信担当のゆっきーが、腎臓病お役立ち情報をお届けします(*^^)v



過去のきよら通信は
コチラのQRコード



～前回のおさらい～

先月号は『きよらの飲み方のおさらい』という内容でした。

☑お薬やサプリメントとは前後 2 時間空けて飲みましょう。

☑1 日分は1回にまとめて飲みましょう。無理に分ける必要はありません。

これさえ守れば難しいことはありません。1 回きよらを飲むと、2～3 日はおなかの中に留まり続け仕事をしてくれます。飲む回数にこだわらず、毎日決まった量のきよらをおなかに届けることが重要です。



❗寒い季節は便秘の季節？

実は寒くなると、体の機能が落ち便秘になりやすくなります。

寒さからトイレに行くのを我慢したり、水を飲む量が減ったり…心当たりはありませんか？また、体の冷え自体も便秘の原因となります。

❗便秘の定義とは？

慢性便秘症診療ガイドラインでは「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義しています。一方、日本内科学会では、「3 日以上排便が無い状態または毎日排便があっても残便感がある状態」を便秘としています。

つまり、毎日排便がなくても不快感がなければ便秘ではないという事だし
毎日排便があってもすっきりしない場合は便秘という事です。

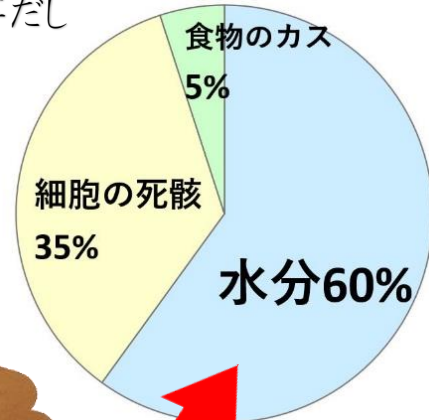
❗そもそもウンチって何でできているの？

悩みの種のウンチは、どういう成分で構成されているのでしょうか？

「すべて昨日食べたものでしょ？」と思ったらお大間違い！

なんと食べ物の残りかすはたったの5%しかありません。

健康なウンチの主成分は水分で、これが硬さの決め手です。



❗ウンチの固形分は主に細胞の死骸

次に多いのが、もともと腸の中にあつたもの(腸壁の死骸・腸内細菌類の死骸)です。

なんと、わたしたちの体内には 1.5kg もの腸内細菌が住み着いており、その死骸がウンチにたくさん含まれています。また腸壁の細胞は毎日新しく生まれ変わっており、これらがウンチの3割をも占めているのです。このバランスが、便秘をしない健康ウンチの特徴なのです。

❗あなたのウンチは何が原因で出てこない？

巷では様々な便秘解消法があふれていますが、手当たり次第に試しても効果が出ないという人も多いのでは？

次の3つのチェックポイントを読んで、自分の便秘対策には何が足りていないのか確認してみましょう。



☑ その1 出しやすいウンチ作れている？

《水分》

ウンチが硬くて出しにくいという人は水分が足りていません。1日 1.5Lは飲水を！1度に200ml以上一気に飲むと、余計な水分が入ってきたと体が勘違いしてすぐに尿として出てきてしまうので、チビチビこまめに飲むのがコツ。

《食べ物》

食物繊維が少ないと、ウンチに水分が保たれず硬くなり、悪玉菌が増えます。不溶性食物繊維(ごぼうや芋などの根菜類・きのこ・大豆・雑穀・ココアなど)と水溶性食物繊維(ねばねばトロとした物→わかめ・もずく・寒天・柿・みかん・オリゴ糖など)をバランスよく、食物繊維として1日20g日摂れると◎！食物繊維のみのサプリもオススメ。



☑ その2 ウンチをうまく押し出せている？

腸がうまく動かないと、ウンチは上手に排泄されません。腸の動きを悪化させる主な原因はストレスや冷え、腸内の悪玉菌の出す毒素、いきむ筋力の低下などが挙げられます。

《トイレの踏み台》

いきむときの筋力の衰えを感じている人は、踏み台を使うのがオススメです。(和式トイレのしゃがみ姿勢が日本人の出しやすい角度なのです)



《食べない時間》

食べ物を食べない時間を1日8時間確保しましょう。夜遅くまで物を食べていると腸の動きが悪くなるので、睡眠時間 + α = 8時間食べない時間を作るようにしましょう。

☑ その3 その便秘薬は合っている？

一言で便秘といっても、ウンチの状態や腸の動き(動いていない or けいれん)によって便秘薬の選び方は変わります。CMでやっているから…と安易に薬局で便秘薬を買うのはちょっと待った！腎臓病では注意が必要な薬もあります。

症状	解決策	成分
① ウンチが硬くて出にくい	腸内に水分を集めて便を柔らかくする薬	ルビプロストン・リナクロチド
② 肛門近くで硬くなって出ない	界面活性剤で便に水分を含ませる薬	DSS
③ 便意が起こらない	腸の運動を高める薬	センナ・ビスコジル(お腹が痛くなる)
④ 便意があるが出ない	浣腸タイプ	グリセリン

ちなみに、薬局で売られているものの多くは③の便秘薬。これは飲み続けると次第に効かなくなるので、安易に常用するのは考えものです。便秘薬は、食事や生活習慣を改善してもどうしても出ない場合の最後の手段にしましょう。自分の便秘が①～④のどれに当てはまるか分かった人はかかりつけ医にこのタイプの便秘を…と相談してみてもいいかもしれません。

🍊 今月のオススメ食材「みかん」

カリウム100mg分だと皮をむいて66g(小さめ1個)食べられます。便秘解消に最適な水溶性食物繊維のペクチンや、糖尿病やガンを骨粗鬆症に有効なβ-クリプトキサンチンも豊富。皮と実の間にある白い綿状の繊維部分にはフラボノイドが多く、血管を保護して守る効果もあります。これから旬のみかんを食べて、冬の寒さに負けないように過ごしましょう。



純炭粉末

公式専門店