

腸の名医が警告 「便秘」は寿命を縮めます！ 腸活で健康寿命を延ばす！『おとなの健康 Vol.8』

健康に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、おとな世代の健康情報誌『おとなの健康』。最新号 Vol.8 が7月14日(土)発売になります。今号は、加齢とともに急増し、寿命を縮める「便秘」に注目。元気な腸を取り戻す「腸活」大特集です。



特集:「便秘は寿命を縮める」監修
江田 証(えだ・あかし) 医学博士。自治医科大学大学院医学研究科修了。日本消化器病学会認定専門医。米国消化器病学会(AGA)の国際会員も務める。無医地区であった故郷(栃木市)に江田クリニックを開業。国内外から訪れる多くの患者さんを、胃や大腸の内視鏡で診察しているカリスマ専門医。各メディアでも活躍中。

女性のがんの死亡者数第1位は「大腸がん」

加齢とともに急増する「便秘」は、じつは大腸がんの要因にも。慢性的な便秘がある人とそうでない人の1年後の大腸がん罹患率を調べた研究によると、慢性的な便秘のある人に明らかに大腸がんが多いことがわかったのです。そこで、今号では、腸の名医・江田証先生による、「江田流腸活」をご紹介します。食事、運動&マッサージ、生活習慣の3つの方向から、腸をよみがえらせる技を指南します。

【Column こんな症状は大腸がんのサインかも!?】

初期には自覚症状がほとんどない大腸がんを
今すぐチェック！こんな症状が続いたら要注意

- 残便感がある 下痢と便秘を繰り返す
- 肛門から出血する 血便が出る
- おなかが張る 貧血 腹痛

部位別のがん死亡者数

	1位	2位	3位
男性	肺	胃	大腸
女性	大腸	肺	すい臓
男女合計	肺	大腸	胃

※平成28年「人口動態統計」(厚生労働省)より

【腸に合う食品はひとりひとり違う！ “傾腸日記”をつけてみよう】

腸にいいといわれる食品のすべてが、自分に当てはまるとはかぎりません。腸内フローラは人それぞれなので、食品から得られる効果も違って来るからです。そこで有効な方法が、“腸の声”を聞く「傾腸日記」をつけること。腸活におすすめの食品1品を、1~2週間毎日食べ、排便の状態を記録し、効果がなければ、また違う食品で試します。これを繰り返して自分にベストな食品を見つけていきます。



この中から試してみてください！「腸活」おすすめ食品

ヨーグルト・納豆・みそなどの「発酵食品」、水溶性食物繊維がたっぷり含まれる海藻・ごぼう・もち麦など、「オリゴ糖」が豊富なバナナ・玉ねぎ・はちみつなど、「EPA、DHA(エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸)」が多い青魚・鮭、サーモン・アマニ油など

【腸の老化を防ぐには、運動&マッサージが重要】

腸周りの筋肉を鍛えることで、腸の動きは活発になります。便を押し出す力が強まり、排便もスムーズに。運動が苦手という人には、マッサージも有効。腸周りの筋肉(骨盤底筋)の鍛え方や、マッサージのポイントなどを具体的に説明します。

Pick up 便を出口へ導く！ 腸おそうじマッサージ

腸の収縮運動を促し、たまったガスを抜けやすくする効果があるのが「腸おそうじマッサージ」。腸の動きがよくなると、細菌や消化された食べ物などが大腸へ速やかに送られ、腸がきれいになります。また、大腸から小腸への細菌の逆流を防いでいる「バウヒン弁」の働きにも効果的です。



マッサージを始める前に、“バウヒン弁”を探そう！

右の腰骨の出っ張っているところ(①)からへそ(②)を直線で結び、3等分にした外側の点を探す。ここがバウヒン弁(③)で、しこりのようなものに触れることもある。

I



II



I 左手の親指以外の4本を使い、へその斜め左上辺りからバウヒン弁へ「J」を書くようにやさしくなでる。

II 両手を重ねたまま時計回りに(大腸の進行方向に沿って)、「の」を書くようにやさしくなでる。「I」と「II」を交互に繰り返す。1セット5回を朝晩行なう。

ほかにも、小腸内に細菌が大繁殖する「SIBO(小腸内細菌増殖症)」や、日本人の10人に1人以上が悩んでいる「過敏性腸症候群(IBS)」について、江田先生が詳しく解説。また、料理研究家・浜内千波先生に教わる「食物繊維たっぷり 腸活サラダ」も紹介しています。

～『おとなの健康』スペシャルイベントのお知らせ～

浜内千波先生の「きれいになる！ 腸活ランチセミナー」in コトラボ新橋（東京）

今号の「腸活サラダ」を監修した料理研究家・浜内千波先生の「腸活ランチプレート」もお楽しみいただける「腸活」セミナーを開催します。参加者全員に、10月16日発売の『おとなの健康 Vol.9』をプレゼントします。

日時：2018年10月18日（木）11：30～13：30

場所：コトラボ新橋（株式会社オレンジページ内キッチンスタジオ）

東京都港区新橋4-11-1 A-PLACE 新橋5F

募集人数：48名

参加費：3,500円（税込み）

申し込み：「オレンジページnet」https://www.orangepage.net/blogs/event_bosyu/posts/1560

申し込み締め切り：2018年9月28日（金）23：59まで ※先着順

問い合わせ先：株式会社オレンジページ メディア・ビジネス本部 コトラボ推進部

TEL03-3436-8417（10：00～18：00、土・日曜、祝日除く）



『おとなの健康』は、おかげさまで創刊3年目に入りました。毎回、専門家の先生方に取材を重ね、読者の皆様に役立つ良質な情報をわかりやすくお届けしています。自分の健康は、自分で守りたい。食事や生活習慣に気を配って、これからも元気に暮らしたい。『おとなの健康』はそんなあなたを応援しています！これからも、健康寿命を延ばすためのヒントを発信していきます。人生100年時代、せつかくならできるだけ長く、すこやかに過ごせるよう、いっしょに考えていきましょう。『おとなの健康』新編集長：沼田かおる

宮崎県出身。1989年、株式会社オレンジページ入社。料理テーマ、暮らしテーマ、また、書籍の編集制作に携わり、本号（Vol.8）より『おとなの健康』編集長に就任。方向音痴だけど、散歩好き。歩くだけでも体力が付き、頭もスッキリして、判断力もアップすると知り、ますますやる気になっている。

「健康は、楽しい。健康は、幸せ。」をテーマとした、おとな世代の健康情報が満載！

『おとなの健康 Vol.8』

7月14日（土）発売 本体648円（税別）<http://www.orangepage.net/books/1248>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

「口臭解消術」「男の更年期」「C型肝炎」などの記事も収録

※次号（Vol.9）は2018年10月16日（火）発売予定

『おとなの健康』PR動画も公開中！ <https://youtu.be/U2lz9iChd3o>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434