

便秘に効果のある食品

順天堂大学小児科教授

清水 俊明

(聞き手 池脇克則)

便秘に効果のある食品についてご教示ください。

<大分県開業医>

池脇 便秘に効果のある食品ということで、薬を使わないで、食生活で便秘をコントロールするにはどうしたらいいかという質問です。

食品のことを教えていただく前に、便秘といっても、おそらく高齢者と小児では特徴が違うのではないかと思います。清水先生は小児科の専門ですが、小児の便秘の特徴はあるのでしょうか。

清水 便秘は症状自体は便が出ないということで、あまり年齢による違いはないかと思うのですが、なぜ便秘になってしまうのかについては、小児と成人、あるいは高齢者では多少違うような気がするのです。小児といっても、生まれたばかりの新生児、1歳までの乳児、あるいは6歳までの幼児、さらには学童、そのへんが小児科になるのですが、年齢によって便秘の原因が違うのも小児の便秘の特徴かもしれませ

ん。

池脇 今からそれを解説していただくにしても、やはり食事環境や、腸の性状などが関係してくるのでしょうか。

清水 成人もそうですが、腸が長いとか、腸の動きが悪いとか、そのへんがまずプライマリーな原因であって、次に習慣性の便秘、便意を我慢することによって徐々に直腸に便がたまるという、そういったところが便秘の原因として多いと思うのです。

ただ、小児の場合は、乳幼児は母乳、ミルクを飲んでいる、あるいは離乳食を食べている、といった環境の変化、あるいは食事の変化による便秘、また1歳、2歳、3歳ぐらいになると、トイレトレーニングが始まりますので、トイレトレーニングがうまくいかないことによる便秘。さらには、就学時、6歳、7歳ぐらいになってく

ると学校が始まりますので、環境が変わることによる便秘など、便秘の原因が成人と違う、あるいは年齢によって特徴があるということが小児の特異性かもしれません。

池脇 確かにそうですね。母乳、離乳食、それから普通の食事になる。そして、家の中から幼稚園あるいは小学校等に行くとすると、環境が影響すると考えたほうがいいのですね。

清水 そうですね。ですから、食生活もそうですし、生活習慣、こういったところが小児の便秘には大きく関係してきているのだと思います。

池脇 食生活あるいは自分の周りの環境が変わることに、適応できない結果として便秘になってくるのだとすると、それをどのように管理していくのか。例えば、小児に対して食事指導というのはなかなか難しいでしょうし、親御さんということになるのですが、具体的にはどういう指導をされているのでしょうか。

清水 病院に来るような便秘というのはかなり重症なのです。ですから、そういった患者さん、お子さんに食事指導をして便秘を治すというのは少し難しいです。まずは薬物療法などを行って、よくなった時点で、今後、いい状態を維持するとか、あるいは再発を予防するためには、やはり食事指導が大切になってきます。そういったときにまず食事をしっかり取ることが非

常に大切になってくると思います。

池脇 食事の量が関係あるのですか。

清水 そうです。食事の量が少ないと、当然便の量も少なくなり、便の量が少ないと便が出にくくなるわけです。食事量、乳児であれば、母乳あるいはミルクの量が十分であるかどうか、そのへんが大切になってくるかもしれません。

池脇 小児の場合には食事量をチェックして、不十分であれば増やす。例えば学童期の子どもで食が細いというのは、何か背景があるように思うのですが、食事を増やすというのは可能な指導なのでしょうか。

清水 食の細い子に食事を増やすのはなかなか難しいと思うのです。ただ、単に食が細いだけが便秘の原因なのかというと、それもまた違うのです。幾つか便秘の原因となるようなファクターのうちの一つとして、十分に食事を取るのとは大切になると思います。

池脇 食事の量的な観点をチェックして、あとは食事の質、ちょっと偏食傾向がある場合や、例えば食物繊維を取るのはいいと思うのですが、そういう指導もされるのでしょうか。

清水 おっしゃるとおりで、食物繊維は便秘の予防、あるいは軽症の便秘の治療には非常に大切になってきます。食物繊維が多い食べ物が幾つかありますが、そういったものを積極的に取るようにという指導はする必要があると

思います。ただ、それだけというのはまた問題で、やはりバランスよく、食物繊維が多いものを取っていくという指導が必要になってくると思います(表1、2)。

池脇 果物や野菜に食物繊維は入っているとしても、成人、高齢の方が好む食物繊維と、小児の好むというか、抵抗なく取れるようなものは何になりますか。例えば一般的なところで食物繊維が取れそうにない場合には、果物などは、そのほうが抵抗なく取れるものなのでしょうか。

清水 そうですね。食物繊維というと野菜類が多いといいますが、野菜が嫌いな子どもでも、果物になると好んで食べます。今先生がおっしゃいましたように、バナナ、リンゴ、キウイ、こういったものに繊維分が多いといわれています。あとは、果物は繊維分だけではなくて、ソルビトールという便の量を増やすような、便の保水性を持った食べ物がありますので、そういったものを多く含む果物、例えばプラム、桃、リンゴなどを選択してもらうことも重要な指導になってくると思います。

池脇 今おっしゃったのは果物、デザートに近いようなものですが、食事の中で子どもでも取りやすいものは何かありますか。

清水 穀類も繊維分が多いのですが、穀類の中でもうどん、そば、あるいはスパゲティなどがあります。その中で

表1 100g中に含まれる食物繊維の多い食物

1位	キクラゲ黒 (74.2g)
2位	干しヒジキ (54.9g)
3位	干しシイタケ (43.4g)
4位	乾燥もののカンピョウ (25.8g)
5位	インゲン豆 (19.8g)
6位	乾燥ものの切り干し大根 (17.9g)
7位	きな粉 (17.1g)
8位	乾燥ものの小豆 (16.0g)
9位	乾燥もの的大豆 (15.0g)
10位	干し柿 (10.8g)

(カッコ内は100g中の食物繊維の量)
(<http://www2.health.ne.jp/library/0300/w0307011.html>より引用)

表2 常用量を基準とした食物繊維の多い食物

1位	糸引き納豆 (50g中4.8g)
2位	干しソバ (100g中4.7g)／おから (50g中4.7g)
4位	甘栗 (60g中4.2g)
5位	インゲン豆 (19.8g)
6位	トウモロコシ (200g中4.0g)／インゲン豆 (乾燥) (20g中4.0g)
8位	オートミール (50g中3.8g)
9位	小豆 (乾燥) (20g中3.2g)
10位	ポテトチップ (90g中3.1g)

(注)カッコ内は一人分の一日に食べる目安量の中の食物繊維量を示しています。
(<http://www2.health.ne.jp/library/0300/w0307011.html>より引用)

特にそば、スパゲティのほううどんより繊維分が多いといわれています。それらは子どもが好むようなものかもしれませんが、推奨されています。

池脇 ビフィズス菌、ヨーグルトは、子どもに対して積極的に摂取するように指導されますか。

清水 プロバイオティクスは、いろいろなところで有効性が示されているのですが、先ほどちょっと話しましたように、非常に重症の便秘にはヨーグルトだけでは効かないことがあると思います。ただ、予防や腸内環境を整えるといった意味では、乳酸菌製剤やヨーグルトは有効かと思います。

注意しなければいけないのは、子どもの便秘の原因として牛乳アレルギーがあります。乳製品を取り始めて便秘になったような場合はその可能性も考えて、血液検査をするなり、牛乳製品

をちょっと除去して、便秘が改善するかどうかを確認することが大切になってくることもあります。

池脇 便秘に効果のある食品に関して幅広くうかがいましたが、便秘のお子さんに対して、食事だけで解決できないこともあるでしょうし、生活習慣全体の指導もされますか。

清水 よくいわれている「早寝・早起き・朝ごはん」、朝ごはんをしっかり食べて、その後、ある程度時間をおいて快便。これが便秘を治す基本的な食習慣、生活習慣になっていますので、そのへんを指導することもあります。

池脇 食事、生活習慣というように、全般的に生活を指導していくのが大事ということですね。

清水 そうだと思います。

池脇 どうもありがとうございました。