



発行/こおげ建設(株)  
八頭郡八頭町宮谷200番地2  
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668  
E-mail: info@koge.co.jp  
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo  
Vol. 57  
2013. 7. 27 Sat

温度と湿度の  
バリアフリー  
家の隅々まで  
サラサラ涼しい!



高気密 高断熱  
ファースの家



がんばろう日本!  
つなげる想い・  
つながる希望



### しゅくべん



雑誌や広告などに「健康な人で3kg〜5kgの宿便が!」などあるのを最近よく見かけますが、宿便っていったいどういうものなのでしょう?  
私のイメージでは、腸の中にベトベトと腸を塞ぐように宿便がはりついているような感じを想像していますが...

宿便とは腸の中に停滞あるいは残留する便。

人間の腸は、ヒゲのような毛があり、そうした部分に便が引っかかり、腸の中に長く留まってしまっているものと思われまふ。便秘の方の便は、もつと固く長い時間残留するものと思われまふ。  
こうした残留する便を宿便と考えますが、二つのような便を長く腸にとどめず、早く排泄することが健康の九ギとなりまふ。

### 腸の中の微生物

腸の働きが悪く、お腹の中に宿便が長時間停滞する場合、腸の中の微生物状態も当然悪く、悪玉菌がおおくなりまふ。  
逆に腸の働きがよく、宿便の残留がほとんどない腸では善玉菌が固く、健康体です。

自分のお腹の中の微生物状態は、善玉菌優位なのか悪玉菌優位なのか気になりまふが、実は簡単に判断出来るパロメーターがあります。

そのパロメーターが、便の臭いなんです。善玉菌が固く、働きのよい腸では便は臭くないのです。反対に悪玉菌の固い、働きの悪い腸では内容物が悪玉菌により腐敗し、悪臭があらまふ。

### できれば24時間で排出したい便

健康を考えれば、24時間で排泄するのが理想とされていますが、少なくとも口から食べたものの90%以上が24時間〜48時間には便として排泄されるといふことが望ましいことなんです。

これは、ただ毎日排便があるというだけでなく、残留する宿便のようなものがなく、新たに口から入ってきたものと、消化済みのカスガ、きちつと入れ替わっていくというイメージです。

腸内に停滞する便は、できるだけ早く出すに越したことがないのはわかるけど、どのくらいの時間なら問題なくて、どのくらいの時間だと宿便として問題がでてくるのでしょうか?

宿便として腸内に長く留まる便は、腐敗性の強い便と比較的腐敗性の弱い便があり、腐敗性の強い菌を多く出す臭い便は、それ自体腸の働きを弱め便秘を促進させる働きがあります。  
こうした便はできれば24時間以内に出してしまふのが良いのですが、腐敗性の強い便では、体に悪影響を及ぼす毒素をそんなに出さないためにある程度、腸に留まっています。それは、腐敗性が強い便と腐敗性が弱い便は、何が分かれ目なんでしょうか?食事です。簡単にいえば、植物性の食べ物は腐敗性が弱いんです。そして、動物性の食べ物は腐敗性が強いんです。

腸の健康という枠組みの中では肉も魚も同じように動物性の食品だそうなんです。

### 便秘薬

大腸は内容物が腸内に入ってくるとその刺激で収縮を起し、内容物を先へ先へ送り出す運動、つまり蠕動運動と呼ばれる動きをします。

便秘の人はこの蠕動運動の反射が鈍くなっているため、腸の中に食べたものが入ってきてても、その刺激で腸が動かなかくなっているのです。

便秘薬は、内容物の刺激だけでは反応しなくなってしまう腸管を、便秘薬の強い刺激成分により無理やり排便させるものです。

しかし、刺激成分により強い刺激を受けた場合、腸の正常な蠕動運動というよりは、痙攣に近い状態となり、排便後しばらくお腹が渋った状態になりがちです。

また、たとえ自然なものであっても、センナなど刺激の強いものが入ったハーブティなども、やはり便秘薬と同様です。そうした強い刺激物を腸を刺激して排便するということが、習慣化してくると、腸が便秘薬やハーブティなどの強い刺激によって鈍くなり、その量をどんどん増やさなければ排便できなくなります。便秘薬の悪循環です。



## どん太くんのちよつといい話

今年も親子ふれあい木工教室を、二おげ建設縫倉庫で開催しまへす。今回は植木鉢とその台座作り。粘土で鉢を作りそれを窯ではなく、太陽光で仕上げるそうです。前年は使い慣れないのぎりに悪戦苦闘しましたが、今年も子供たちのセンスがキラリン☆と光りそうです。何かに熱中している子供たちの姿は本当に素敵です。



今年の夏休みも  
やりますヨ!!

会社の交通安全講習の一環で自身の交通安全適正を調べてもらいました。

交通安全教育シミュレーション車が来、4種類の適正を調べる機械があったのですが、その中で私は、'点灯くん'なるものをしました。読んで字のごとく、50個程ある手に平サイズのボタンが点灯するので瞬時に押していくのです。反応時間が短ければいいというものではなく[正確に速く]ということでした。総合評価としては、運転や歩行には問題ない(年相応)がより集中する必要がある。出来るだけ広い範囲を見渡すことが交通事故を防ぐためには大切。とのことでした。慣れが一番怖いと思います。運転者の方も歩行者の方も交通安全には十分気を付けましよう。

編集:おおろ