

むくみ腸とは？

「腸がむくむ」とは、どのようなことなのでしょう。

「むくみ」に関しては、女性の場合、「夕方になったら、靴がきつくて足が入らなくなってしまう」「朝起きたら、顔が腫れたようにパンパンになっていた」など、経験している人が多いのではないのでしょうか。

じつは、腸にも同じようなことが起こります。手足や顔のように、腸もまた、むくみやすい部分なのです。

大腸内では、腸壁を通して便に含まれている水分を吸収します。便を硬くするためです。余分な水分は排出されるのですが、ここできちんと排出されないと、細胞間（細胞の中でも血管の中でもない場所）にたまり、むくみが生じます。これが、腸がむくんだ状態（＝むくみ腸）です。

このとき、ただ水がたまって腸が腫れた状態になるだけではありません。

大腸内では、つねに栄養素や電解質などが代謝され、その結果、老廃物や二酸化炭素が発生します。それらは体にとってはすでに不必要で、言ってみればゴミのようなものです。

本来なら、それらを血液が回収して血管に戻され、腎臓に運ばれて水分と一緒に膀胱を経由し、体外に排出されるのですが、むくみが生じると水分とともに老廃物や二酸化炭素が細胞間にたまってしまいます。それによって大腸内の細菌のバランスが乱れ、体にさまざまな不調が生じてしまうのです。

■むくみの主な原因は血流障害

体内の水分は、血管やリンパ管（38ページ）を巡って全身を巡っていますが、心臓や腎臓、甲状腺などの病気によって血流障害が起きたり、長時間同じ姿勢を続けたりして血流が悪くなると、水分も滞ってむくみが生じてしまいます。

このことは腸にも当てはまります。つまり、腸に水分がたまる主な原因は、腸の血流障害です。