

腸がむくむくと何が起るん？

腸にむくみが生じると、腸そのものの機能が低下します。

そこで何が起るかといえば、まずは消化吸収が悪くなるので体に必要な栄養素を十分に摂ることができず、栄養障害が起ります。

症状としては、下痢や体重減少、貧血などのほか、エネルギーが作れないので体がだるく、気力もわきません。

さらに、とくに大腸には老廃物や毒素など、体にとってありがたい物質を排出する働きがあるので、その力が弱くなれば、老廃物や毒素が腸内に留まってしまいます。それによって何が起るかといえば、腸内環境の悪化です。老廃物や毒素によって腸内に炎症が起こり、腸内環境が悪くなってしまうのです。

腸が炎症を起こしていると言われるとピンとこないかもしれませんが、便秘や下痢

も炎症によって引き起こされますし、腸の粘膜がただれるのでお腹が痛くなったり、お腹が張ったりもします。

さらに、美容面でもトラブルが発生します。十分に栄養素を吸収できず、老廃物をうまく排出できないことから、肌のターンオーバーが滞り、顔色がくすんだり、シワやシミ、たるみが増えたりします。同じ理由で、髪の毛もパサつきやすくなり、実際の年齢以上に、見た目の老化が進んでしまいます。

■重篤な腸の病気になる恐れも

腸がむくんで便秘の状態が続く、腸内に便が長く留まると便が腐敗して、さまざまな腸の病気を引き起こします。大腸の管の粘膜層の一部にイボができる「大腸ポリープ」や、大腸がけいれんして腹痛が起こる「過敏性腸症候群（IBS）」、腸が詰まる「腸閉塞」など、近年増えている腸の病気はいずれも便秘が原因です。

さらに、大腸の壁ががん化する「大腸がん」。これも便秘から発展した病気です。大腸がんは、日本女性のがん死亡率の1位。「たかが便秘」と侮っていると腸のむくみが進行し、それによって便秘がさらに悪化して、命が危険にさらされかねません。