



産後の便秘と乳酸菌



出産後は、ホルモンバランスの変化や育児ストレスなどにより、便秘になりやすいだけでなく、便秘をきっかけに痔になる女性が少なくありません。そこで、出産後の女性を対象に乳酸菌L.カゼイ・シロタ株を含む乳飲料を続けて飲んでもらい、便秘症状や痔の発症に及ぼす影響を調べた結果を紹介します。

女性の便秘

女性は、男性よりも便秘で悩む人が多いことが知られています。これは、女性ホルモンの影響によって腸の運動が抑えられることによると言われています。また、無理なダイエットで食事が減る（便の量が減る）、便意を繰り返し我慢する、といったことから便秘が起これにくくなってしまっているようにも影響しているようです。

妊娠すると女性ホルモンの影響はさらに大きくなります。産後においては、ホルモンバランスの変化に加えて、母乳による体内の水分不足、運動不足による筋力の低下、生活習慣の変化、育児ストレスなどから、より便秘になりやすいといわれています。

便秘をきっかけに痔になる妊産婦は少なくありません。また、出産時のいきみによって肛門周辺を傷めることで痔の発症につながる場合もあります。特に、便秘が解消されないまま痔になってしまうと、その痛みのために便意を我慢して、さらに便秘を悪化させてしまうという悪循環に陥ってしまいます。したがって、便秘症状を緩和することは、痔の発症や悪化を予防するためにも大切です。

L.カゼイ・シロタ株を含む乳飲料の継続飲用が出産後の便秘症状の軽減や痔の発症の低減に役立つ

自然分娩で出産した女性40名を2つのグループに分けて、一方にはL.カゼイ・シロタ株を含む乳飲料（65億個/本）を、もう一方にはL.カゼイ・シロタ株を含まないプラセボ^{※2}飲料を、それぞれ産後5日目から6週間飲用してもらいました。同時に、排便状況、便秘症状および生活の質（QOL）、痔の発症などを日誌または質問票によって調べました。

その結果、便秘症状に関しては、プラセボ飲料を飲んだグループに比べて、L.カゼイ・シロタ株を含む乳飲料を飲んだグループでは症状が軽減しました（図1）。痔の発症においては、L.カゼイ・シロタ株を含む乳飲料の飲用3週間目から排便後に痔の出血が認められた人は減少し、飲用4週間目以降では出血を訴えた人はほとんどいませんでした（図2）。さらに、排便状況に対するQOLについてスコア化して評価したところ、L.カゼイ・シロタ株を含む乳飲料の飲用によって満足感が高まっていることがわかりました（図3）。

以上の結果から、L.カゼイ・シロタ株を含む乳飲料の継続飲用は、女性の産後ケアにおいて有効な手段の一つになると言えます。

※2 プラセボ…味や外見は同じで、有効成分を含まないものです。

図1 L.カゼイ・シロタ株による便秘症状の軽減

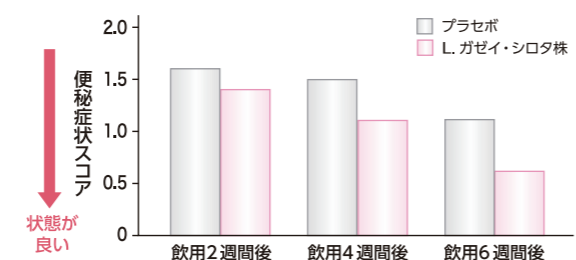


図2 L.カゼイ・シロタ株による痔の発症の低減

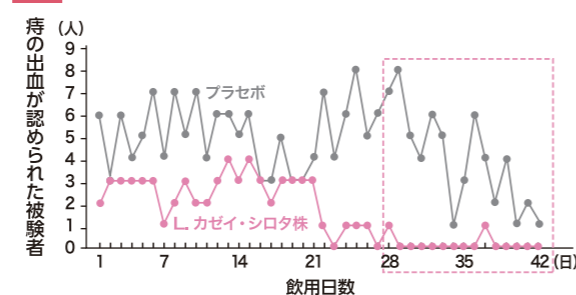
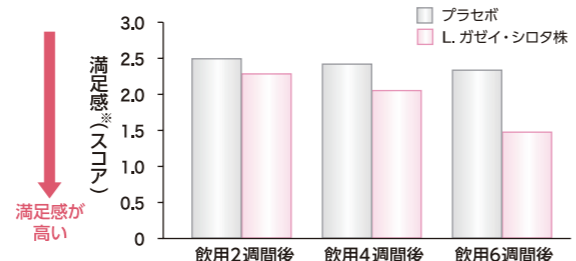


図3 L.カゼイ・シロタ株による排便状況に対する満足感の変化



※満足感には、「自分の排便周期に満足しているか」、「排便の回数について満足しているか」、「腸の働きに満足しているか」などの項目が含まれる

Sakai T 他(2015) 改変

はじめよう、つづけよう 健康増進のしおり

2017-1

中学生から成人女性の皆さんへ



今と未来の生命のために

つむ 生命を紡ぐ 女性の身体と食事

あなたの健康は、あなた自身の今と未来だけではなく、
あなたから続く未来の子ども、そしてその次へと続いていきます。

今、しっかり食べることがあなたの未来への
健康の始まりでもあります。



監修

ふじたに あさみ
藤谷 朝実

神奈川県立保健福祉大学
保健福祉学部 栄養学科 准教授



昭和54年共立女子大学卒業後、聖マリアンナ医科大学病院、新宿石川病院、御殿場石川病院を経て平成16年済生会横浜市東部病院に入職。平成26年4月より現職。

女性のための食の基礎知識を分かりやすくまとめました。女性の皆さん、気軽に手にとってお役立てください。



企画・編集・発行
公益社団法人 日本栄養士会

〒105-0004 東京都港区新橋5-13-5 新橋MCVビル6階

<http://www.dietitian.or.jp>

今と未来のために キーワードは「しっかり食べる」



ヒトは生きてゆくためのエネルギーやたんぱく質などの栄養素を、「食べる」を通して体内にとり入れています。
これらを「しっかり」できるためには、以下の3つがポイントです。

Point

1 1日3回の規則正しい食事

ヒトには体内時計があるといわれています。朝日でその体内時計はリセットされ、朝食は胃腸が動き始めるスイッチになります。朝食を食べないことが、便秘の原因になることもあります。また、毎日決まった時間の食事は、体内時計を整えるとともに、食べ過ぎ防止にもつながります。



勉強や仕事をしながらの「ながら食」や「だらだら食」は、食べ過ぎや偏った栄養摂取になりやすいので、規則正しい食事こそがダイエットの基本でもあります。

Point

2 主食・主菜・副菜がそろった食事

「主食」があるということは、和食の特徴の一つです。そして、主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスがよく、色もカラフルです。

主食、主菜1品と野菜や海藻を使用した副菜を2品位の中で緑、白、赤、黄、黒など、食事の色を意識してみるのも食事バランスを整える一つの方法です。



Point

3 一人ひとりに合った食事量

食事の基本を主食の量で考えましょう。体重50kgの人であれば **50(kg)×3=150(g)** が1回の米飯(ごはん)量の目安です。これは茶碗1杯位の量です。

肉や魚は米飯の約半分の70～80gが目安となります。野菜はごはんと同じ位食べられたら優等生ですが、100g位(サラダ中位)は目安にしましょう。



米飯量(1食分)の計算式!

体重(kg)×3=米飯量(g)

食事を1日単位で考えてみよう!

毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、いろいろな食品や食材を取り入れた食事はとても大切です。でも、毎日それを欠かさず続けることは案外難しいかもしれません。時には、1日の中で栄養成分の過不足が調整できればよし!と考えることも必要です。

食事を1日単位で考えるコツ

朝食：エネルギー源

エネルギー源となる糖質をしっかり取ることを中心に考えましょう。



昼食：野菜料理

外食時、食べるものが決まったら、まずは野菜を少しでも加えることを意識しましょう。ミニサラダや浅漬けなど1品プラス。無理なら野菜ジュースでもOK!



夕食：食べ過ぎに注意!

学校や仕事が終わってホッとする食事ですね。つついあれもこれもとなりがちです。1日で不足していた野菜や豆腐や魚等をとるようにしましょう。揚げ物などが続くと、必要以上にエネルギーをとってしまうことになってしまいますので、注意が必要です。



Q.&A. Q. しっかり食べたら、太らない?



A. しっかり食べることで、たくさん食べることは違います。

年齢や活動量に応じた必要な量をバランスよく食べることで、通常は太り過ぎることはありません。女性らしい健康的なスタイルは、しっかり食べて、適度な運動を心がけることでつくられます。

正しい方法が分からなかったら、管理栄養士や栄養士に相談してみてください。

Q. 忙しくて調理する時間がありません。

A. がんばり過ぎず上手に手抜きをしましょう。

惣菜や缶詰も上手に利用することで、栄養のバランスを良くすることができます。緑の濃い野菜のおひたしや和え物、冷凍のほうれん草、ブロッコリーや缶詰のサバやイワシ、サケなどで不足しがちな栄養素を補いましょう。



「やせ」に要注意!

バランスの悪い食事によるダイエットは、貧血や肌荒れ、疲れやすいなどといった健康上の問題を起こします。また、最近、若い女性の「やせ」と生まれてくる赤ちゃんの健康との関係が問題になっています。



乳製品や果物 1日1回

副菜

(付け合わせや小鉢)

野菜や海藻、きのこなどを使ったもので、ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える。

主菜

メインとなるおかず。肉や魚、卵、豆腐などで主にたんぱく質を多く含み、体を構成するものになる。

副菜

(みそ汁)

主食

ごはんやパン、麺。1日のエネルギーの基本となるもので炭水化物を多く含む。

副菜

※画像はイメージです

妊活 妊娠は、まだ先のこと その時に考えれば良い、と思っていないませんか?

仮に32歳で妊娠を考えているとして、32年間続けた食生活を急に変えるのはとても大変なことです。たとえ、変えることができたとしても、妊娠・出産に向けて不足してしまう栄養素があるかもしれません。運命の日がいつ来てもいいように、今から食習慣を整えておきましょう。もちろんそれは、あなた自身の健康とキレイにもつながります。

