

健康な毎日を過ごすために
冬の腸デトックス！便秘改善で身体を内側からととのえる
～冬の便秘改善方法を腸の専門家 ビオフェルミン製薬が解説～
意外と知らない整腸薬と便秘薬の違い等、腸活豆知識も紹介！

年の瀬も迫り、本格的に朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。寒い冬に負けないためには身体の内側を”ととのえていく”ことが大切です。

特に秋から冬にかけては、気温の急降下や屋内外の気温差によって自律神経や腸内細菌のバランスが崩れやすくなるほか、夏に比べて水分補給が少なくなり空気中も乾燥するため水分不足に陥るなど、便秘の原因が多い季節です。便秘になると肌あれ・吹出物、お腹のハリ、食欲不振などの症状が出ることもあり、健康のためには便秘の改善が不可欠と言えます。

そこで、冬場の便秘を改善し、健康な毎日を過ごすための「冬の腸デトックス」の方法を、ビオフェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：久乗 俊道）が運営する「人生100年腸活プロジェクト」が紹介します。当社は100年以上前から腸内細菌やおなかの健康について研究を続けています。

冬の便秘の原因とは？

一般の方が便秘を疑ってみる基準は『3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感や膨満感がある状態』とされています（参考：日本内科学会）。便秘になる原因は季節や人によって様々ですが、冬の便秘の主な原因としては以下の3つが考えられます。

①身体が冷えることや屋内外の気温差で腸の動きが鈍化する

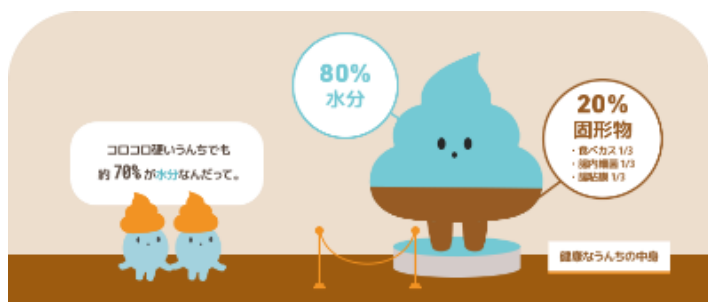
気温が低くなる冬は、冷え性に悩む方も多い季節です。身体が冷えると血液の巡りが低下することで腸の動きが鈍くなります。また、気温差が大きい屋内外への出入りを繰り返すことで体温調節を行う自律神経のバランスが乱れると、腸の動きが低下することがあります。腸の動きが低下すると便を押し出す動きが鈍くなるため、便秘になりやすくなります。

②乾燥や水分補給の減少による水分不足で便が硬くなる

体感温度が低い冬は水分補給回数が減りやすく、また、冬の乾燥した空気で気づかないうちに体内の水分が不足しがちです。水分不足になると便に含まれる水分量も少なくなり、便が硬くなって排便しづらくなったり、腸の動きが鈍化することで便秘になってしまいます。

③運動量が少なくなることで腸の運動も低下する

寒さから外出などの機会が減り運動不足になると、腸周りの筋肉が衰えたり腸への刺激が少なくなり、腸の動きが停滞気味になることで、便秘になりやすくなります。



うんちの豆知識

健康的な便の中身は
水分8割、固形物2割です。
硬い便でも7割が水分と、水分比率が多いことが分かります。

便秘対策には腸内環境を整える生活習慣で自分に合った”排便ルーティン”を作ろう

冬の寒さからの水分不足や腸の動きの低下に加えて、腸内環境の悪化も便秘の原因になるため、便秘対策として腸内環境を整えることが重要です。腸内環境を整える生活習慣を身につけ、自分なりの排便ルーティンを確立しましょう。

<主な便秘対策>

①毎日朝食を食べ、繊維質が多い食事を意識する

朝起きて水を飲む、朝食を食べるなど腸に刺激を与えることで便意を促すきっかけになります。朝、家を出る前にトイレに行く時間を設けると排便習慣も身につけられます。また、不溶性食物繊維は便の量を増やしたり、有害物質を吸着する働きがあるため、意識して食べるのがおすすめです。秋冬が旬の食材だと、きのこ類は不溶性食物繊維が多めです。

②水分をしっかり摂る

水分不足になると腸の内容物が腸内を通過しづらくなったり便が硬くなります。便の約8割は水分できているため、こまめに水分を摂ることで便の状態を整えましょう。

③適度な運動を心掛ける

腹筋を鍛えたり、おなかをマッサージすることにより、腸に刺激が与えられて排便が促されます。寒くて屋外に出づらいときは、屋内で腸を意識したトレーニングやマッサージを行うことで、腸周りの筋肉を鍛え腸を刺激するとともに、便を押し出す力を鍛えることができます。



パーソナルトレーナー高稲達弥氏が運営するダイエットYouTube

「MuscleWatching」とのコラボ動画第3弾「便秘改善筋トレ&マッサージ」

腸の豆知識

コロナ禍で運動不足による「**巣ごもり便秘**」の増加が話題になりました。
運動不足だけでなく、生理前はホルモンバランスの影響で腸のぜん動運動が抑制されるため、便秘になりやすくなります。マッサージなど無理のない運動で対策しましょう。

<便秘対策におすすめの成分：乳酸菌・マグネシウム>

名前はよく聞くものの意外とどのような成分なのか知られていない「乳酸菌」や「マグネシウム」は、ともに便秘に有効な成分で、毎日の食事に摂り入れることも可能です。

●乳酸菌とは

炭水化物などの糖を消費して乳酸をつくる細菌の総称です。腸内にすむ細菌のバランスを整えることにより、健康に役立っています。乳酸菌の種類は多種多様で、腸内を酸性側に傾け腸内の腐敗を抑えたり、腸のぜん動運動を助けて便秘を改善する効果があります。

発酵食品などに含まれており、エサになる水溶性食物繊維やオリゴ糖（バナナや玉ねぎなど）を含む食品と一緒に摂るのがおすすめです。腸内環境は多種多様な菌が共存することが理想的なので、様々な種類の食品を摂るとともに自分に合った乳酸菌を探してみましょう。

●マグネシウムとは

マグネシウムは海水などに多く含まれるミネラルの一種であり、骨や歯の形成に必要な栄養素です。体内で吸収されにくく、腸内に水分を集めて便を軟らかくするため、便秘改善にも効果的と言えます。

穀類や豆類、海藻類、魚介類、果物などに多く含まれ、毎日の食事でバランスよく摂ることがおすすめです。

便通改善効果がある整腸薬と便秘薬の違いは「効き方」

便秘対策の基本は水分摂取・腸内環境を整える・生活習慣の改善ですが、それでも改善されない頑固な便秘への対策には、薬の服用も選択の1つです。ここでは便通改善効果があり、意外とその違いが知られていない「整腸薬」「便秘薬」について解説します。薬のタイプを知った上で、自分に合った薬を選ぶことが大切です。

●整腸薬

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を主成分とするものが多い、比較的効き目が穏やかな薬です。それらの菌によって作り出された乳酸や酢酸が、悪玉菌の増殖を抑制したり乱れた腸内環境を正常に近い状態へ整えて、軟便や便秘などを改善します。

●便秘薬

【刺激性成分配合のもの】

腸に直接作用し、ぜん動運動を助ける便秘薬です。腸を動かすことにより排便を促すため、腹痛を伴うことがあります。刺激性の便秘薬には浣腸などが含まれ、便秘改善に対する効果は大きく、即効性もありますが、長期にわたり服用すると耐性ができることもあるため、レスキュー薬的に使うのが望ましいです。

【非刺激性成分配合のもの】

腸ではなく便に作用するため、お腹が痛くなりやすく、クセになりにくいのが特徴です。非刺激性成分として代表的な“酸化マグネシウム”は、便に水分を集め、水の力で硬い便を適度にやわらかくすることにより、お通じをスムーズにします。酸化マグネシウムは、子どもや妊婦にも処方されることがある、刺激の少ない便秘薬です。（※妊婦が服用される際は、医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください）

ビオフェルミン製薬の整腸薬・便秘薬

ビオフェルミン 酸化マグネシウム便秘薬



第3類医薬品

酸化マグネシウムが水分を集め、カチコチ便を適度にやわらかくし、乳酸菌が腸内環境を整えて、自然に近いお通じにしてくれます

便秘、便秘に伴う肌あれの緩和

新ビオフェルミンS錠/細粒



指定医薬部外品

ヒト由来の乳酸菌が小腸から大腸まで広く届いて定着し、すぐれた整腸効果を発揮します。

整腸（便通を整える）、軟便、便秘、腹部膨満感



ビオフェルミン VC

第3類医薬品

整腸（便通を整える）、便秘



ビオフェルミン ぽっこり整腸チュアブル a

第3類医薬品

整腸（便通を整える）、便秘、腹部膨満感

便秘になりやすい冬は、意識的な水分補給や運動など、腸内環境を整える生活習慣が大切です。それでも便秘に悩むときは自分に合った薬を選び、用法・用量や医師の指導に従って適切に服用してください。

年末に向けて、便秘を改善しカラダも内側から整えて、健康に新年を迎えましょう。

ビオフェルミン製薬は乳酸菌と腸について 100 年以上研究しています。

例えば下記テーマについて研究員などからお話することが可能ですので、
ご関心ございましたら、お気軽にご連絡ください。

- ✓ 腸内環境と肌あれの関係性、状態改善におすすめの「ビタ腸活」とは
- ✓ 受験前に気をつけたい「過敏性腸症候群」の原因と対策
- ✓ コロナ禍のストレスや食生活の乱れでリスクが高まる「リーキーガット」とは
- ✓ 冬に増加する感染性胃腸炎の原因と感染・発症予防策

～人生 100 年腸活プロジェクトについて～

人生 100 年の超長寿時代、with コロナ時代における、おなかの健康管理の重要性やケア方法の啓発を通じて、乳幼児から高齢者まで、様々なライフステージでのおなかの悩みに向き合い、あらゆる人の健康で前向きな人生をサポートすることを目的としたプロジェクトです。

キャンペーンやイベント、SNS を通じて、おなかの健康管理の重要性を発信し、具体的なケア方法など有益な情報を提供することで、人生 100 年時代をより健康に生きていくための腸活メソッドを広め、おなかの健康を考えるきっかけを提供していきます。



～ビオフェルミン製薬について～

大正 6 年創業以来「乳酸菌のくすり」で、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



■会社概要

会社名： ビオフェルミン製薬株式会社

設立： 1917 年（大正 6 年）2 月 12 日

本社住所： 〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目 1 番 2 号三宮セントラルビル 12 階

会社 HP： <https://www.biofermin.co.jp>

●人生 100 年腸活プロジェクト 公式 Twitter https://twitter.com/bio_100chokatsu

●ビオフェルミン製薬 公式 Instagram https://www.instagram.com/biofermin_official/

●ビオフェルミン製薬 公式 Facebook <https://www.facebook.com/biofermin.co.jp/>

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

「人生 100 年腸活プロジェクト」広報事務局（株式会社プラップジャパン内）

船水、岡根谷、柳

TEL：03-4580-9105 E-mail：biofermin@prap.co.jp