



## 胃腸の不調にも影響する夏バテ・秋バテ 毎日のうんちから腸の状態を知ろう！ — 「腸から健康日誌」 のススメ —

記録的な猛暑が終わりを迎えつつありますが、まだまだ油断できないのが「夏バテ」や、それに続く「秋バテ」が引き起こす身体の不調です。夏バテ・秋バテで体力が低下したまま冬を迎えると、風邪や感染症などにもかかりやすくなってしまいますので、しっかり対策することが重要です。

夏バテとは、夏の暑さや室内外の温度差に体が対応できずに生じる体調不良のこと。主な不調として体力の低下や身体のだるさ、食欲減退があげられます。身体の機能を調整する自律神経が激しい温度差や脱水によって乱れてしまい、その結果、倦怠感や下痢や軟便、便秘などの胃腸の不調を引き起こしてしまいます。また、冷たい食べ物・飲みものも、胃腸の働きを低下させるため、かえって夏バテを助長してしまいます。

そして秋バテとは、夏の疲れや季節の変わり目の気温変化が原因で生じる体調不良のことです。特に秋は冷房や冷たいものの飲食だけではなく、朝晩の冷え込みなどでも身体が冷えるため、夏バテとは少し違った温度差による自律神経の乱れが考えられます。季節や温度差の要因は異なるものの、秋バテも夏バテ同様、自律神経の乱れが原因で生じるという点では同じであり、症状も身体のだるさや胃腸の不調、めまい、立ち眩みなど似通っています。

実は夏バテ・秋バテ対策の鍵にもなるのが、免疫細胞の約7割が集まる“腸”です。腸は自律神経と双方向に影響を及ぼしあっているため、腸内環境を整えることで自律神経の働きにも良い影響を与え、夏バテ・秋バテ予防にもつながります。感染症が流行る冬の前に身体の状態を良好にするためにも、腸の状態を知り、自分に合った方法で腸内環境を整えましょう。

「うんち」は身体からのお便りであり、腸内環境のパロメーター  
排便習慣を記録して、自分に合った腸活を見つけましょう！

まずは自分の腸の状態を知ることから始めましょう。最も手軽に健康状態や腸の働きを確認できるのが「うんち」です。自分のうんちを確認し、排便の回数や時間、硬さなどを継続して記録することで、変化に気づいたり治療に役立つことがあります。

ビオフェルミン製薬が作成し、全国の病院や薬局などで配布している「腸から健康日誌」には、うんちの記録とともに食事の内容や睡眠時間などを記入する欄があります。排便リズムだけでなく、何を摂取すると便の状態が変わるか、生活習慣と排便の関係性など、自分の体質や食生活に対する気づきや見直しにつながります。健康のために取り入れている腸活などの習慣も記録することで、自分に合う方法かどうか見極めることができます。

排便した時刻に下のイラストを参考に便の状態の数字を記入します。

排便時に症状があった場合や、便の量が特に多い（または少ない）場合は、そのことも記入しましょう。

便の状態・硬さ

④ ふつうの便 便の量

① コロコロ便 ⑤ やややわらかい便 ⑧ 多い

② 硬い便 ⑥ 泥状の便 ⑨ 少ない

③ やや硬い便 ⑦ 液体状の便

排便時の症状

⑩ 残便感がある

⑪ 排便時に強いいきむ

⑫ 出血や痛みがある

のんでいる薬

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

＜日誌記入のポイント＞

(1) うんちの状態・硬さ・量、出た時間と頻度を記録します。

(2) 「自由記入欄」には、健康状態や気になった症状を書き込みます。

時刻	時刻	時刻	時刻	睡眠時間
0	6	12	18	24
便の状態・硬さ	①②③		③④⑤	6 時間
食事内容	〈朝食〉 7:00 食パン、目玉焼き、 サラダ、ヨーグルト、 コーヒー	〈昼食〉 12:30 パスタ、コーヒー 間食: クッキー、チョコ	〈夕食〉 19:00 ご飯、みそ汁、豆腐、 生姜焼き	薬 A B
自由記入欄	便が硬くて痛みと出血があった。 血圧 118 / 75mmHg 歩数 8000歩			

食事内容を記入します。間食をとった場合はそれも記入しましょう。

排便時の悩みや気になったこと、他、血圧や血糖値、体重・体脂肪、1日の歩数など自由に記入しましょう。

1週間の排便回数 5回/週

1週間の排便回数の合計を記入します。

- 便の状態・硬さ**
- ① コロコロ便 
  - ② 硬い便 
  - ③ やや硬い便 
  - ④ ふつうの便 
  - ⑤ やややわらかい便 
  - ⑥ 泥状の便 
  - ⑦ 液体状の便 
- 便の量**
- ㊟ 多い 
  - ㊿ 少ない 

- 排便時の症状**
- ㊿ 残便感がある
  - ㊿ 排便時に強くいきむ
  - ㊿ 出血や痛みがある

- のんでいる薬**
- A \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_
  - B \_\_\_\_\_ E \_\_\_\_\_
  - C \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

月 日 ( )	0	6	時刻	12	18	24	睡眠時間
便の状態・硬さ							時間
食事内容	(朝食)	(昼食)	(夕食)				薬
自由記入欄							

月 日 ( )	0	6	時刻	12	18	24	睡眠時間
便の状態・硬さ							時間
食事内容	(朝食)	(昼食)	(夕食)				薬
自由記入欄							

【★】 「腸から健康日誌」から抜粋

## 快腸アドバイス①毎朝のトイレタイムで1日の始まりを快適に

腸にとってゴールデンタイムである朝のトイレが日課になるよう習慣づけましょう。「時間がない」、「便意がない」という場合も多いかもしれませんが、毎朝決まった時間にトイレに行くことが大切です。また便座に座ったら少し前かがみになって「考える人」＝“排便を促す姿勢”をとると、直腸がまっすぐになるため便が出やすくなります。お子さまの場合、トイレに足置き台を置くとこの姿勢がとりやすくなるのでおすすめです。



## 快腸アドバイス②よい睡眠でよい排便習慣を

腸の働きには、自律神経が大きく関わっています。リラックスしているときや寝ているときなどは、副交感神経が優位になり、腸のぜん動運動が活発に。ぐっすり眠って腸をしっかり動かすことで、翌朝の快便を促します。人間は誰でも体内時計を持っていて、約 24 時間のリズムで体内環境を変化させているため、このリズムが乱れると身体のバランスが崩れやすくなります。毎朝太陽の光を浴びることや規則正しい生活リズムによって腸の働きもよくなり、免疫力を高めることにもつながります。



## 快腸アドバイス③お風呂でリラックス、自律神経のバランスを整える

特に秋バテは身体の冷えが原因ですので、湯船にゆったりつかり、身体を中から温めることが大切です。温まることで血流が良くなり、リラックスすることで副交感神経が優位になるため、自律神経の乱れを整えることができます。



## 快腸アドバイス④乳酸菌などのプロバイオティクスの摂取

プロバイオティクスとは、身体に良い影響を及ぼす微生物（乳酸菌やビフィズス菌など）や、それらを含む食品のこと。

代表的な食べ物は、ヨーグルト、みそ・漬物・納豆などの発酵食品。プロバイオティクスを摂取して腸内環境を整えることで、下痢や便秘といったおなかの悩みの改善にもつながります。食事で摂る菌は腸内に定着しづらいため、継続的な摂取が大切。おなかの不調には整腸剤の活用も有効です。



## 快腸アドバイス⑤「の」の字マッサージや軽いプッシュで快便に

腹筋を鍛えたり、おなかをマッサージしたりと、腸に刺激を与えることも快便につながります。座ってできる「の」の字マッサージは手軽でおすすめです。親指以外の4本の指の腹で痛くない程度の圧で、腸の上をなぞるように「の」の字にマッサージしましょう。さらに便やガスは腸の「曲がり角」にたまりやすいので、イラストの5点に沿って軽く刺激するだけでも腸の働きを促すことができます。



【★】

### ～生活リズムが整えば腸内環境も自律神経も整う～

バランスの良い食事、規則正しい生活リズム、十分な睡眠、そしてプロバイオティクスの摂取などは腸内環境を整える活動、つまり腸活であり、自律神経を整えることにもつながります。夏バテ・秋バテは胃腸の機能低下や自律神経の乱れによって起こる不調が多いため、できることから日々の生活に腸活を取り入れ、夏バテ・秋バテに負けない健康な身体づくりにつなげましょう。

#### 腸活情報サイト“腸活ナビ”を配信中！

ビオフェルミン製薬では、腸活の方法や「腸内環境」の可能性・研究結果をお伝えする腸活情報サイト“腸活ナビ”を2022年4月に開設しました。腸活レシピやおうちで手軽に取り入れられるトレーニングなどさまざまな腸活手法、「冷ご飯ダイエットと腸の関係」「臭くないおならになるには」など、日々の腸活に役立つ情報をお届けしています。ぜひご活用ください。

腸活ナビ：[https://www.biofermin.co.jp/chokatsu\\_navi/](https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/)

### ～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：〒651-2242 神戸市西区井吹台東町七丁目3番4

※2023年10月2日より上記住所に移転いたします。

会社HP：<https://www.biofermin.co.jp>

●ビオフェルミン製薬 公式 Twitter [https://twitter.com/bio\\_chokatsu](https://twitter.com/bio_chokatsu)

●ビオフェルミン製薬 公式 Instagram [https://www.instagram.com/biofermin\\_official/](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/>

●腸活情報サイト“腸活ナビ” [https://www.biofermin.co.jp/chokatsu\\_navi/](https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/)

※【★】付きのイラスト画像「うんち」「『の』の字マッサージ」の使用をご希望の際はユナイテッドパブリックリレーションズ宛にご連絡をお願いします。