

規則正しい食事と 排便の習慣を

IKKO…先生、どうぞよろしく
お願いいたします。まず最初に、
胃腸の健康を保つために、ブルミ
エ世代が注意した方がいいことつ
て何でしょう？ 私の場合、夜遅
く消化に悪いものを食べると、胃
がもたれるようになったんです。
30代のころは平気だったのに。へ

昼食は12時、夕食は7時ごろまで
に済ませ、夜遅い時間にはできる
限り食べない方がいいですね。

IKKO…胃腸も休ませてあげな
いといけないのね。でも、深夜に
甘いものが食べたくなっちゃうこ
とってあるでしょ。そういうとき
にはヨーグルトに果物を混ぜて食
べてるんですが、これもダメでし
ょうか？

藤城…それはいいでしょう。我慢

今月のテーマは

胃腸の不調

対談の第1回は、消化器内科の藤城光弘先生に来ていただきました。
ブルミエ世代が注意しなくてはならない胃腸の病気や、
胃腸を健康に保つ方法を一緒にお勉強しましょうね。

藤城…胃腸の消化機能も年齢に伴
って徐々に落ちてきますから、過
度の負担をかけないように、規則
正しい時間に食事をするのが大
切です。例えば、朝食は午前8時、



し過ぎるのもストレスになります
から。ヨーグルトに含まれる乳酸
菌は胃腸の状態を整え、排便を促
してくれますし。
IKKO…良かった、安心だわ。
次は日常の食生活について教えて
ください。肉中心だった食事を改
めて、十六穀米を混ぜたご飯に味
噌汁を添え、おかずは根菜の煮物、
というように野菜をたくさん食べ
ているんですが、こういう食生活
はどうでしょうか？

藤城…和食は胃腸の健康維持にと
てもいい食事ですよ。根菜類に含
まれる食物繊維は、便が腸内にと
どまるのを防いで、排便を促す効
果があります。ただ、野菜だけを
食べ過ぎると、腸内細菌によって
野菜が発酵して、炭酸ガスでおな
かが張ります。野菜だけに偏らず、
いろいろな食品をバランスよく食
べた方がいいですね。
IKKO…えっ！ そうなんです
か？ 私、健康にいいと言われるよ

と、ついやり過ぎてしまう傾向が
あって……。何事も程度やバラ
ンスが大事なのね。勉強になるわあ。
藤城…排便習慣も大切です。でき
るだけ決まった時間帯に排便する
習慣をつけ、流す前に便の状態を
チェックしましょう。健康なとき
にどういう便が出るか知っていれ
ば、便の変化で不調に気がつきま
すから。普段から自分の状態を観
察しておいて、受診したときに医
師にきちんと症状を訴えられるよ

東京大学 消化器内科助教 医学博士

藤城光弘さん

今月のドクターは

IKKOの 名医対談

美の扉

撮影/岡部太郎(148ページ下)、池谷友秀(ヴァニティフェア)
スタイリスト/金子美恵子 文/芦部洋子 構成/編集部



うにしておく。これが診察や治療を円滑に進めるために、非常に重要なことなんです。

IKKO…便は健康のパロメーターなのね。これからちゃんと観察します。

大腸がん検診を受けて早期発見、早期治療を

IKKO…先生、ブルミエ世代が特に注意しなくてはならない胃腸の病気って何なのかしら？

藤城…この年代の女性の死亡原因で、一番多いのは大腸がんです。

欧米では昔から大腸がんの割合がともも多く、一方、日本では昭和時代までは少なかったのに、近年増えてきました。増加の原因のひとつに、食事の欧米化が関係している、と言われています。日本人に大腸がんが少なかったのは、食物繊維が豊富で脂肪分が少ない食事のおかげだった、と考えられています。ですから、IKKOさんの食事は大腸がん予防にもいいんですよ。

IKKO…できることなら、がんにはなりたくないものね。

藤城…予防も大切ですが、治療法が進歩していますから、早期に発見して治療すればいいんですよ。そのためにも、ブルミエ世代のみなさんには年に1回は大腸がん検

診を受けていただきたいですね。IKKO…どんな検査をするんですか？ 痛くないですか？

藤城…自宅で検便を採って提出するだけなので手軽ですよ。便の潜在反応を調べて、陽性の場合には内視鏡検査をします。大腸の内視鏡検査は痛くない方ですよ。検査を受ける方もモニター画面を見て、話しながら受けられるんです。

IKKO…藤城先生のように、事前に検査内容や治療法をきちんと説明してくれるドクターだったら、安心して受診できそうですね。最後に、どんな症状があったら、消化器内科を受診すればいいか教えてください。

藤城…食事の後におなかが張る、胸焼け、吐き気、胃の痛みなどの症状が続く場合、また3日間以上便が出ないときには、受診をおすすめします。

特に、便に血が混じっていたり、下痢が1日5回以上続くような場合は、我慢しないで、できるだけ早く診察を受けてください。

IKKO…よくわかりました。食



事や排便のポイント、大腸がん検診の大切さ、とつても勉強になりました。ありがとうございます。

* * *

今回は、私が胃腸について感じていた疑問を伺うことができました。藤城さんのように、詳しく説明した上で相談に乗ってくださる

大腸がん検診は気軽にできます。ブルミエ世代は年1回受診しましょう



治療法をきちんと説明して、安心させてくれるドクターが名医ね

ドクターを「名医」って言うんだと思うわ。名医との出会ってとっても貴重。でも、ドクターとの相性は人それぞれ。日ごろから自分にとっての名医・名病院を見つけておくことが、いざというときのために大切ね。

愛をこめて IKKO

IKKO

1962年1月、福岡県生まれ。ヘアメイクアーティストを経て、ファッションからライフスタイルまで含めた総合的な美を提案する美容家に。近著に「美脚革命」(マガジンハウス)など

IKKOさんと医師に聞きたいことはありませんか？

IKKOさんと医師に聞きたい、興味のあるテーマを冒頭に「IKKOさんの美の扉について」と書いた上で、180、181ページの間にあるはがきの自由意見欄や下のホームページから投稿してください。

日経ヘルス ブルミエ ホームページ
<http://nhp.nikkeibp.co.jp/toukou>

藤城 光弘 ふじしろ・みつひろ
東京大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院内科、国立がんセンター消化器内科を経て、現在、東京大学医学部附属病院消化器内科助教、北青山Dクリニック勤務