

### <小腸の働き>

- ① 食べ物を栄養として吸収しやすい形に分解します。= 消化  
胆汁(肝臓で作られる)、膵液(膵臓で作られる)、腸液などで食べ物を分解します。
- ② 分解された栄養分を、絨毛から吸収します。= 吸収

消化・吸収の90%以上  
を行う最重要部位

栄養分は血管をとおり、体を作ったり、動かしたりする源となる。

食べ物のカス(不要物)は大腸へ。

### 食べ物の消化時間

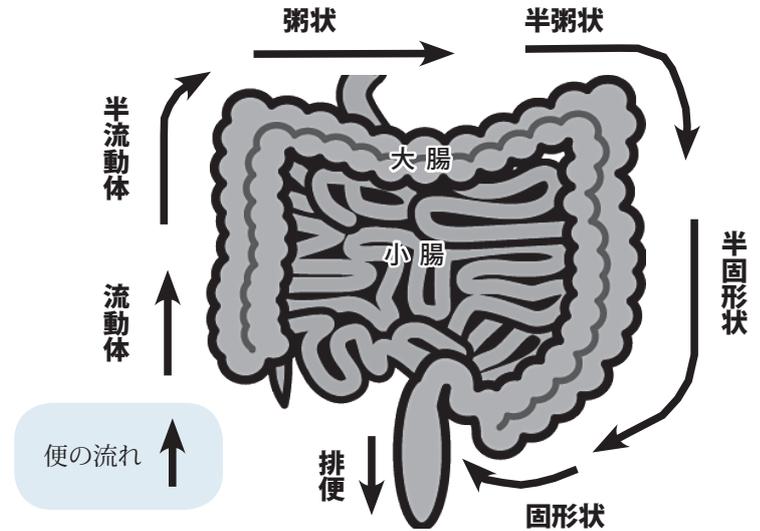
- 胃…約2時間
- 小腸…約3時間
- 大腸…約24～48時間

### <大腸の形状>

直径5cm程の管で、長さは約1.5m。管にヒダはなく、つるつるしています。

### <大腸の働き>

- ① 小腸から送られた食べ物のカスから水分を吸収し、便を作る。
- ② 作られた便を排泄する。(直腸)



### <便で分かる健康状態>

健康的な便：一度に出る便の量…100～250g  
色は黄土色(胆汁が消化器系を通して分解された色)  
毎朝朝食後に、大腸の動きが活発になり、便意が起き、排泄する。

### <便秘の原因と対策>

便秘とは…便量が少なく、排便後に残留感があり、排便回数が少ない状態。  
大腸の動きが低下すると、便が大腸を移動する時間もゆっくりとなり、固い便となる。  
便秘の原因は下記のように、いくつか考えられます。

- ① 繊維の少ない偏った食事・小食  
対策⇒食事を規則正しくとる。繊維の多い野菜をたくさんとる。
- ② 便意を我慢する・下剤や浣腸の乱用  
対策⇒朝食を十分にとる。朝にトイレタイムの時間的余裕を持つよう心掛ける。
- ③ 大腸の動きの低下(腹筋力の衰え)  
対策⇒適度な運動をする。
- ④ ストレスや自律神経のアンバランス※下痢と便秘が交互に起きる場合もある。  
対策⇒ゆとりを持った生活。香辛料・刺激の強い食物は避ける。



なお、これらの他に大腸の病変(がんなど)が原因となることもありますので、長期にわたり便秘が続いているときは、検査が必要です。

### <大腸の健康状態を確認するためには…>

- ① 便潜血反応検査(大腸がん検診)：便に潜む血液の有無を確認することで、大腸からの出血がないか確認します。
- ② 大腸内視鏡検査：内視鏡を肛門から大腸内に挿入して、大腸の粘膜を直接観察します。  
※便に潜血反応があった場合に医療機関で実施します。

胃や腸は、精神的な影響を受けやすいとてもデリケートな器官です。ストレスを溜めないよう、睡眠と休息を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう。

また、健康状態の把握のためにも、年に1回は胃がん検診・大腸がん検診を受けましょう

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

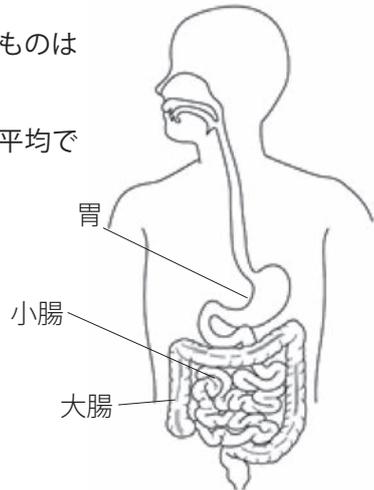
## 胃と腸の働きとしくみ

～体の疑問を知りたい！ 体のしくみを知ることが健康づくりへの早道です～

私たちは生命を維持するために、生涯『食べ物を食べ、必要な栄養を吸収し不要なものは排泄する』行為を繰り返しています。

その重要な役割を担っているのが「消化器系」と言われる1本の管です。

消化器系は、口から肛門まで全部で9m位の長さになり、全部通過するまでには平均で32時間かかります。



### 胃の働きとしくみ

#### <胃の形状>

食べ物が入っていない時は、握りこぶし1～2個分(約50ml)の大きさですが、食べ物を詰め込むと20倍の大きさ(約1,800ml)まで広がります。

胃壁(粘膜)にはヒダがたくさんあり、そのヒダを伸び縮みさせることで大きさを調整します。

#### <胃の働き>

食べ物を栄養として吸収しやすい形に分解します。= 消化

・胃における消化の課程

① 食べ物が入ると胃液(胃酸)が分泌される。(1日に1.5～2.5ℓ)

※胃液(胃酸)は金属を溶かすほどの強い酸性。

健康な胃では自らを胃酸で傷つけないように、粘液で胃の内側を覆っている。

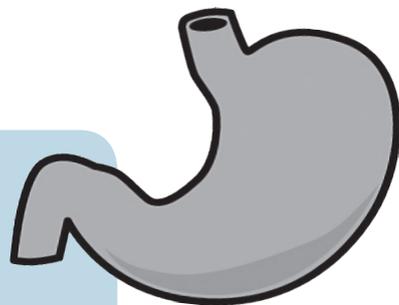


② 胃が動いて食べ物と胃液を混ぜ、食べ物をどろどろの状態(粥状)にする。



③ 粥状になった食べ物は、栄養として吸収するため腸へ。

健康な胃では、胃酸と粘液のバランスがとれている。



#### <胃の働きに影響するもの>

・喫煙：多くの発がん物質が含まれています。

また、血行を悪くして粘膜の分泌を悪くします。

・高脂肪食：消化に時間がかかり、胃酸の分泌量が多くなります。

・高塩分：高濃度の塩分は、粘膜を保護する粘液を破壊します。

・過度のアルコール：粘膜を傷つけます。

また、発がん物質を体内に取り込みやすくする作用があります。

・過度のストレス：血行を悪くして粘液の分泌を悪くします。また、胃の運動が低下します。

・ピロリ菌の感染：ピロリ菌が作り出す毒素によって粘膜を傷つけます。

#### <胃の健康を確認するためには…>

① 胃バリウム検査(胃がん健診)：胃の大きさや粘膜の状態を見ることができます。

② 胃ハイリスク健診：ピロリ菌の感染や胃の粘膜の萎縮を血液検査により確認します。

③ 内視鏡検査(胃カメラ)：胃の粘膜を直接観察します。

※ 胃バリウム検査や胃ハイリスク健診で所見があった場合に医療機関で実施します。



### 腸の働きとしくみ

腸は大きく分けて「小腸」と「大腸」に分けられます。大きさだけでなくその働きも異なります。

#### <小腸の形状>

直径2.5cmほどの細い管で、曲がりくねってお腹を埋め尽くしています。

長さは6～7m。また、管の内側は多くのヒダ(絨毛)で覆われ、たくさんの栄養を吸収できるよう表面積が広がっています。(テニスコート1面分の大きさ)

