

便秘の人は要注意!?! 排便習慣と認知症の意外な関係

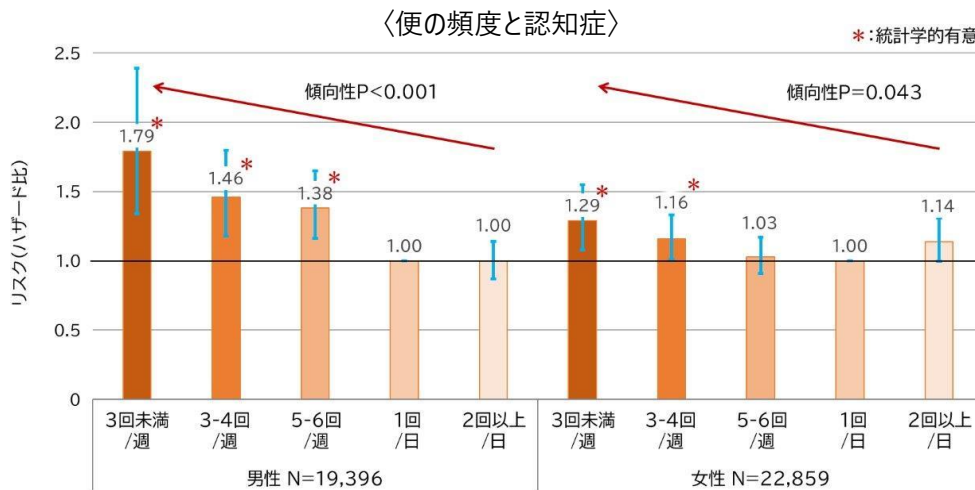
排便頻度が少ない人ほど認知症リスクが高くなる

腸は脳に次いで神経細胞が多く、交感神経系・副交感神経系を介して脳とつながっています。近年の研究では、腸と脳の機能は相互に作用（腸脳相関）し、そこに腸内細菌が深く関係することが指摘されています。

2023年7月に公表された国立がん研究センターの多目的コホート研究では、排便習慣（排便回数と便の硬さ）は、腸内細菌の働きを介して、認知症と関連することも明らかになりました。

この調査では、排便の頻度については「週3回未満」「週3～4回」「週5～6回」「毎日1回」「毎日2回以上」、便の硬さについては「下痢便」「軟便」「普通の便」「硬い便」「特に硬い便」に分類し、50～79歳の男性19,396人、女性22,859人を対象に2000～2003年にアンケートを実施。

その後2007～2016年の要介護認定情報から、男性1,889人、女性2,685人の認知症の診断を確認し、解析した結果、排便習慣では「毎日1回」と回答したグループと比べ、「週3回未満」と回答した男性では約1.8倍、女性では約1.3倍、認知症のリスクが高いことが、判明しました。



また、便の硬さについても、「普通の便」と回答したグループと比べ、「硬い便」と回答したグループほど認知症リスクが高いとされています。

いずれも女性より男性でこの傾向が強くみられることが報告されています。

※年齢、BMI、喫煙、飲酒、糖尿病、高血圧、脳卒中、身体活動、同居家族、内服薬、エネルギー調整総食物繊維摂取で調整



第②類医薬品

大草丸



第③類医薬品

ベルピオ



大草ビフィズスα



プラズマクリア