

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和2年3月30日
村山 章

私たちは自分の意志で食事を楽しみます。しかし、その後の消化、吸収、排せつは自分の意志とは関係なく行われます。好きなものをたっぷり食べて、食事でストレス解消をしている方も多いのではないのでしょうか。成人病予防対策研究会発行の「ほすぴ174号」に消化、吸収、排せつに関する興味深い記事がたくさん載っていました。

空っぽの胃の容量は100ml程度、満腹感を味わって最大限に詰め込むと1,200~1,600mlほどまで大きくなるそうです。消化に欠かせない胃液の分泌量は何と1回の食事で500~700ml、1日にすると20前後にもなるそうです。さ胃や十二指腸で消化された食べ物を分解し栄養素を吸収する小腸は長さが6~7mもあります。内壁はひだが多く、ひだの上は約500万もある1mmほどの絨毛で覆われていて、まるで絨毯のようなイメージだそうです。また、絨毛を一つ一つ広げて測ったと想定すると、約200㎡、およそテニスコート約一面分もの広さになるとのことです。水分や栄養素の消化・吸収活動を無駄なく行うために、消化物と接触する面を広くとっているようです。最後に、排せつされる便は、全て食べ物の残りかすと思っていましたが、健康な人の便の70~80%は水分で、約3分の1が食べ物の残りかす、約3分の1が古くなった腸粘膜、残り約3分の1が腸内細菌とその死骸だそうです。腸内には、腸内細菌が100兆個以上棲んでいて、その総量は約1.5kgにもなるそうです。知れば知るほどすごいですね。

私たちは日々当たり前のように食事をしていますが、私たちの体内ではこのように大変な努力がなされているのです。まさしく感謝、感謝です。そんな私たちの内臓のために、少しでも時間を見つけて運動をすることが恩返しにつながります。正しく食事をとり、できるだけ運動をして、さらに睡眠・休養を十分にとることが、健康で心豊かに長生きをする毎日に結び付くのだと思います。