



便秘症について



便秘とは、排便が3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態です。便秘になると、排便が困難になる他、腹痛、腹部膨満感、食欲不振などの症状があらわれることがあります。また、便秘が続くことで、うつや不安などの心理的な影響が生じたり、日常生活に支障を来したりする場合があります。“たかが便秘”と軽く考えず、自分に適した対処法を見つけましょう。

便秘の主な原因

食生活の乱れや水分不足

過度なダイエットなどで食事量が少ない場合、大腸での便形成に悪影響を与えます。また水分不足だと、便が硬くなり、腸内を移動しにくくなってしまいます。

生活リズムの変化

生活環境や食事の時間、睡眠の時間帯などが変わること、体内リズムが乱れてしまいます。旅行先で便秘になってしまうのもこの影響が考えられます。

ストレス

ストレスにより、自律神経が乱れて、腸の働きが抑えられてしまうためです。

老化や運動不足による筋力の低下

腹筋が衰え、便を押し出す力が弱くなってしまいます。

多忙

忙しい方の場合、トイレに行きたくても我慢してしまう傾向にあります。我慢しすぎると腸の活動が悪くなり、便意を感じにくくなります。

女性ホルモンの影響

女性ホルモンが大腸の蠕動運動(腸が“縮んでは緩む”動きを繰り返す、内容物を移動させる働き)をゆっくりにするためです。

その他

大腸がん※などの病気によって便秘が引き起こされる場合があります。また、医療用麻薬や精神疾患の治療薬などの中には副作用で便秘が起こるものがあります。
※大腸がんの症状には、便が細くなる、下痢と便秘を繰り返す、などの便通異常があります。

生活習慣改善による便秘対策

★落ち着いて排便できる環境を整えましょう

- ・便意を感じたら我慢しないようにしましょう。
- ・便意を感じなくても、毎日余裕をもってトイレに入る時間をつくりましょう。
- ・排便時、前かがみになると、直腸と肛門の角度が広がって、便が通りやすくなります(「考える人」のポーズをイメージしましょう)。



★生活のリズムを整えましょう

- ・生活リズムを整え、十分に睡眠をとり、ストレスをためないようにすることが大切です。



★水分を十分にとりましょう

- ・摂取する量は個人により異なりますが、1日1.5~2Lを目安にしましょう。
- ・起床時にコップ1杯の冷水を飲むと効果的です。



★規則正しい食生活を心がけましょう

- ・食事について、裏面でご紹介します。

★体を動かしましょう

- ・ウォーキングは始めやすい運動のひとつ。全身運動なので、血液の巡りがよくなり、腸の動きの促進につながります。



薬について

便秘薬には配合される成分によって種類があり、作用や効き目の強さが違います。大きく分けると、**腸を刺激して排便を促す「刺激性便秘薬」**と**便に働きかけて排便を促す「非刺激性便秘薬」**があります。

便秘が続くと“薬を飲んで出せばいい”とつい薬に頼りがちになってしまうことも…。しかし、薬の中には、**便秘を悪化させてしまったり、副作用が出たりするもの**があります。特に、刺激性便秘薬は、日常的に長期間使っていると耐性(薬に対する抵抗)が増し、量を増やさないと効果がなくなることもあります。薬を使用する場合は、**医師や薬剤師に相談**しましょう。



下記の場合は、医療機関への受診をお勧めします。

- ・腹痛や吐き気、腹部膨満などの症状が強い
- ・生活習慣を見直しても便秘が改善しない
- ・市販の薬を使用しても効かない



便秘改善の食生活

★1日3食しっかり食べましょう



食事は便の元！
特に朝ご飯抜きは×

★発酵食品を摂りましょう



善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。

腸内環境を整えると、体の免疫力が高まり、感染症予防効果があると言われています！

★油をとりましょう

便秘予防には適度な油も必要。
1日大さじ1杯程度摂取しましょう。



★食物繊維を摂りましょう

食物繊維には、水に溶けやすい**水溶性食物繊維**と水に溶けにくい**不溶性食物繊維**の2種類あります。

	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・便を柔らかくする ・腸内環境を整える 	<ul style="list-style-type: none"> ・便の“かさ”を増し、腸の運動を活発にする
多く含む食品	海藻類・果物 	根菜類・豆類・きのこ類

※注意※

便秘になった人が不溶性食物繊維を摂りすぎると便秘が悪化してしまふことがあります。これは、便秘の人は蠕動運動の機能が低下しているため、便の“かさ”が大きくなり過ぎるとスムーズに進まなくなり、大腸内に長時間とどまった便が水分を吸収されて硬くなってしまふためです。食物繊維を摂取する時は、水溶性・不溶性の両方をバランスよく摂ることがポイントです！

～オリーブオイルのちょい足しで効果アップ!～

オリーブオイルに含まれるオレイン酸は腸を刺激して蠕動運動を促すと言われてます。大さじ1杯のオリーブオイルをいろいろな料理にちょい足ししてみましょう！

①サラダに

そのままかけても、手づくりドレッシングにしても



②味噌汁に

発酵食品の味噌と食物繊維の多いわかめで高相性に



③ヨーグルトに

乳酸菌との相乗効果を期待



④納豆に

納豆のにおい緩和の効果も☆



便秘に効果があるストレッチ

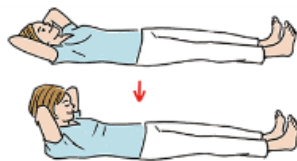
体を動かすことは、腸を刺激して排便を促す効果があります。まずはストレッチから始めてみてはいかがでしょうか？ストレッチの一例を記載しましたので、参考にして下さい。

ウエストひねり



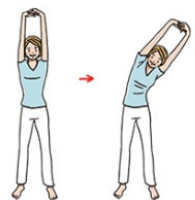
- ・仰向けになり、両手を頭の後ろに組む
- ・息を吐きながらおへそが見えるところまで頭を起し、その状態を5秒キープする
- ・息を吸いながら元の状態に戻る

おへそのぞき



- ・仰向けの状態で、片膝を反対側へ倒し、顔は膝と反対の方向に向ける
- ・ゆっくり呼吸をしながら10秒間キープする

体側伸ばし



- ・足を肩幅に開いて立ち、息を吸いながら両腕を頭の上まで伸ばす
- ・片方の手で、反対の手を軽くつかみ、息を吐きながら体を傾け、わき腹を伸ばす