



今回のテーマ

「便秘」

～生活習慣を改善して便秘対策～



女性や高齢者には、便秘に悩む人が多くみられます。原因の多くは、食生活や運動不足、ストレスなど生活習慣の乱れです。毎日を快調に過ごすためにも生活習慣を改善して便秘を招きやすい要因を取り除き排便のリズムを整えましょう。

便秘の種類と原因

便秘とは、自然な排便のメカニズムが崩れ、排泄物が長時間の間腸内にとどまり不快に感じる状態です。便秘には、突然起こる急性のものと、徐々に進行する慢性のものがあり、何らかの病気や疾患があるために起こる“症候性便秘”と、生活習慣や精神的要素が関わる“機能的便秘”に分けられます。

急性便秘	一過性単純性便秘	食事や、環境の変化、精神的ストレスによる一時的な便秘で、急性便秘の多くはこのタイプです。原因が除かれれば治ります。
	症候性便秘	病気が原因で起こります。腸捻転や腸閉塞などが原因です。激しい腹痛や嘔吐を伴うことがあります。

例えば・・・

慢性便秘	機能的便秘	弛緩性便秘	日本人にもっとも多いタイプです。結腸の緊張が緩んでいて、大腸のぜん動運動が弱いため便を十分に押し出せないことから起こる便秘です。	<ul style="list-style-type: none"> ●女性やお年寄り ●野菜をあまり食べない ●運動不足気味 ●虚弱体質
		直腸性便秘	直腸の神経が鈍くなったために便意を感じにくくなり、大腸のぜん動運動も始まらないことから排便が困難になってしまうものです	<ul style="list-style-type: none"> ●便意を抑制する習慣がある ●下剤や浣腸をよく使う
		けいれん性便秘	大腸のぜん動運動が強すぎるために起こり、ストレスや自律神経のアンバランスによるものです。特徴は食後に下腹部が痛くなることです。	<ul style="list-style-type: none"> ●仕事などでストレスを感じる ●生活リズムが不規則
	症候性便秘	大腸がんやポリープなど、腸内の便の通過を妨げる病気があるときにおこります		



便秘対策～生活編～

1. 排便の習慣づけ

朝食を毎日とって、必ずトイレに行く習慣をつけましょう。朝食をとることで大腸反射が起こり、便意が起こります。便意がなくても5分くらいはトイレで待機しましょう。

2. 適度な運動

運動をすることで血液循環が良くなり大腸の運動が活発になります。便を押し出すために必要な腹筋の強化も期待でき、精神的荷重を除くという意味でも役立ちます。

3. ストレス対策

精神的ストレスが積み重なると自律神経の働きが乱れ、腸の働きも乱され、便秘を起こしやすくなります。便秘を気にしすぎることでもストレスになるので気長に構えることも大切です。



便秘対策～食事編～

1. 食物繊維

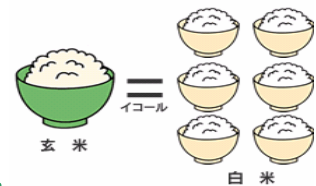
水分を吸収して便をやわらかくして便の量を増やし、大腸を刺激してぜん動運動を高め、排便をスムーズにしてくれます。

また、食物繊維は便秘以外にも、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防する効果もあるため、健康のためにも積極的にとるようにしましょう。

食物繊維を多く含む食品

穀類	玄米
いも類	じゃがいも、さつまいも、さといも、こんにやく
豆類	大豆、納豆、おから、きな粉
野菜	ごぼう、れんこん、たけのこ、おくら
果物	りんご、バナナ、みかん、なし
きのこ類	しいたけ、えのきたけ、まいたけ
海藻類	ひじき、わかめ、昆布、寒天 など

玄米に含まれる食物繊維は
なんと白米の6杯分！！



2. 水分を十分に

水分が不足すると便が固くなり排便が苦痛になります。

朝起きがけにコップ一杯の水を飲むと、腸を刺激し排便への合図となります。

3. 乳酸菌

腸の中に悪玉菌が増えると、腸内細菌のバランスが崩れてしまい便秘を引き起こします。

乳酸菌には腸内の善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境を整えてくれます。

乳酸菌はヨーグルトなどに多く含まれます。

【痙攣性便秘】の人は例外です！

弛緩性便秘や直腸性便秘では、便を増やして大腸を刺激することがポイントとなりますが、

痙攣性便秘では腸が痙攣をおこしているため、刺激を与えないことがポイントです。

同時に、便の量を増やして自然な排便を促すことが大切です。

食物繊維は必要ですが、不溶性食物繊維は腸への刺激が強いため、痙攣性便秘の人は刺激の少ない水溶性の食物繊維を中心にとりましょう。

◆水溶性食物繊維を含むオススメ食材◆

こんにやく、おくら、にんにく、ドライフルーツ、プルーン、ブルーベリー

一口メモ



便秘にも下痢にも効く“りんご”

りんごには、食物繊維の一種【ペクチン】が豊富に含まれています。このペクチンが腸を整える作用があり、便秘にも下痢にも効くといわれています。効果的な食べ方は・・・？
ペクチンは皮に多く含まれるので、できれば皮ごと食べましょう。ただし皮を利用するときは無農薬のものを選ぶようにしましょう。下痢のときは半分をすりおろし食べましょう。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“メタボリックシンドローム”を予定しております。

栄養士 横山・小田・岩崎・植田・河合・小西・島岡・中野・廣田

