



今月のテーマ

便秘



年齢や性別を問わず、食生活やストレスなどが原因で便秘と感じる人が増えています。
便秘とは、排泄の回数が少ないこと、また、排泄物がお腹の中に滞っていることです。
しかし、毎日、便通があったとしても、苦痛、残便感があると便秘といえます。
その逆に、毎日、便通がないとしても、苦痛と感じなければ便秘とはいえません。

便秘の種類



器質性	急性	腸閉塞、腸捻転、急性腹膜炎、巨大結腸炎
	慢性	先天性:ヒルシュスプルング病、S状結腸過長症
薬剤性	副作用の一つとして便秘があげられるもの	
症候性	内分泌疾患:甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症、褐色細胞腫	
	代謝疾患:糖尿病、尿毒症、高カルシウム血症、低カリウム血症、ポルフィリン症、アミロイドーシス 膠原病:強皮症 中枢神経疾患:脳腫瘍、脳血管障害、シャガース病、多発性硬化症、脊髄損傷	
機能性	急性	一過性単純性便秘、ストレス、食物・生活環境の変化
	慢性	痙攣性:便秘型過敏性大腸症候群
		弛緩性:高齢者、長期臥床、腹筋力低下 直腸性(排便困難症):直腸排便反射減弱、肛門疾患

便秘の原因

●年齢や環境の変化による腸内細菌バランスの悪化

- ・ダイエットや少食により、食事そのものの量が減り、いい便が作ることができないため、便秘になることが多くなっています。
- ・朝食抜き
- ・運動不足
- ・水分摂取不足
- ・酵素不足

今までは野菜や果物などの食品から補っていた酵素ですが、加工食品を食べることの多い現代人は体内の酵素量が不足してしまい、消化不良を起こしたり、腸の中に老廃物がたまって便秘になってしまう方などが増えています。

●ストレス

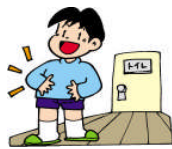
●我慢のしすぎ

●妊娠による便秘など



便秘解消方法～生活習慣編～

- ①便意があったら、排便を我慢しない
- ②1日3回規則正しく食事をしっかりとる
- ③規則正しい生活でストレスを解消する
- ④適度な運動をして、腹筋を鍛える
- ⑤水分をしっかりと摂取する

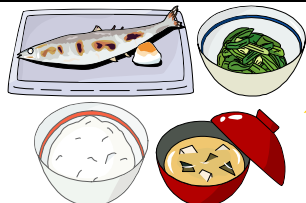
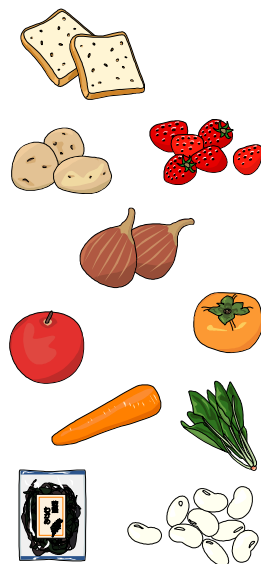


便秘解消方法～食事編～

便秘解消に効果的な食品の一番手が**食物繊維**です。日常の食事を通してたくさんとるよう心がけましょう。成人の場合、**1日当たり25g以上**が目標です。しかし、食物繊維をとるといいからといって特定の食品ばかり食べたりせず、日々の食事にうまく取り入れ、バランスを考え、規則正しく食事をとることが大切です。

食物繊維を多く含む食品と食べ方の工夫

	食物繊維を多く含む食品	食べ方の工夫
穀類	米(玄米に多く、精白されるほど少なくなる)、パン(全粒粉パンなど)、とうもろこし加工品(コーンフレーク、ポップコーンなど)、めん類(日本そばに多く含まれる)、シリアル	玄米は食物繊維は多いが、固くて食べにくいので、精白米と混ぜたり、食べやすく加工されたものを選ぶとよい。
芋類	さつまいも、じゃがいも、さといもなどのいも類、こんにゃく	みそ汁の具やサラダなどにすると調理も簡単。つぶしても食物繊維は失われない。
果物	水溶性の食物繊維を含む。特に柿、バナナ、いちご、いちじく、すもも、りんごに多い	夏みかんなど酸味の多い果物は、食物繊維の効果に加えて腸管を刺激する働きもある。
野菜類	青菜類(小松菜、ほうれん草など)、根菜類(にんじん、ごぼう、れんこんなど)、かぼちゃ、さやいんげん、ブロッコリー、切干大根など	サラダとして生で食べるよりも、茹でたり、煮たりして食べる野菜のほうが、かさが減りたくさん食べやすくなるので、食物繊維を多く摂れる。
豆類	大豆、あずき、煮豆(うぐいす豆、うずら豆など)、納豆、枝豆、おからなど	ご飯に炊きこんだり、煮物などにして意識してとるようにする。
海藻類	わかめ・ひじき・こんぶ・のりなど、寒天、ところてん	即席みそ汁やラーメンにいれるだけでOKのカットわかめなどは簡単でお勧め。



バランスよく食べましょう

便秘には食物繊維がよいと、そればかりを食べてしまうと逆効果になることも…炭水化物やタンパク質、脂質などもバランスよく摂ることが大切です。例えば、肉や魚類に含まれる油脂は、便通にも一役かっている大切な存在で、減らすことでかえって便秘が治らないという場合もあります。どの食品もバランスよくとる“快食”こそが“快便”につながります。



ヨーグルトなどで
見かける

「プロバイオティクス」・「プレバイオティクス」とは？

プロバイオティクスとは、腸に有益な作用を与える生きた菌(乳酸菌・ビフィズス菌・酵母菌・納豆菌など)、又はそれらを含む食品のことを言います。また、プレバイオティクスとは、食品に由来する成分で、腸内の有用菌を増殖させる働きのあるもの(オリゴ糖などの少糖類、食物繊維、ラクトフェリンなど)のことです。そして、シンバイオティクスはこの2つを併用すること、あるいは併用する食品のことを指します。これらは、特定保健用食品に含まれ、腸内細菌や腸管免疫と深く関係していることから、注目されています。また、これらの食品を摂取することで、腸内環境を整え、腸管だけでなく全身の疾患リスクを下げるといった予防効果が期待されています。

◎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箋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/>

栄養士 柴田・植田・宇根・小堀・笹井・佐々木・篠田・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・矢原

