



今回のテーマ

便秘



便秘とは、便の中の水分が少なく・硬くなる、もしくは便の通り道が狭く排便が困難・または排便がまれな状態のことを言います。通常は1日1~2回の排便がありますが、2~3日に1回の排便でも本人が苦痛を感じなければ便秘とは言いません。しかし、毎日排便があっても便が硬くて量が少なく、残便感や排便に苦痛を感じる場合は便秘と言えます。

☆便秘の原因



便秘は女性に多く、また、高齢になるにつれて胃腸の動きが弱くなるため、便秘になる人が増えてきます。便秘を引き起こす腸管の異常の原因には、「不規則な食事や生活」「食物繊維・水分などの摂取不足」「緊張・恐怖などの精神的要因」「職業性」「便意を抑制する習慣」などがあります。

当てはまるものはありますか？

- 朝食を食べていない
- 朝、トイレに行く時間がとれない
- トイレの時間が決まっていない



- ・朝食を欠食することで、便意が起こりにくいので排便のリズムが崩れる原因になります。
- ・毎朝決まった時間に排便の習慣ができれば、便がでることがあります。便意がなくても毎朝同じ時間にトイレに行き、数分経っても出なければ、諦めてトイレからみましょう。トイレに行く習慣をつけることが大切です。



- 野菜(食物繊維)の摂取不足
- 食事量・水分摂取の不足
- ダイエットをしている



- ・食事量が少ないと便の材料不足により便秘の原因になります。
- ・食物繊維は水分を吸収し、便量を増加させてやわらかくし、便を排泄しやすくします。
- ・起床後、コップ一杯の水や牛乳を飲むと胃腸の動きが活発になり、排便が促されるので、効果的です。



- 運動する習慣がない
- 便意を我慢する習慣がある
- ストレスを抱えている



- ・運動不足により腸の動きが悪くなり、便秘につながります。また、我慢し続けると、次第に便意を感じにくくなります。
- ・ストレスを溜めないことも大切です。音楽を聴く・映画を見るなど、どんなことでも趣味を持って豊かな気持ちで生活が送れるように心がけましょう。



☆食物繊維で腸内環境を改善

食物繊維

水に溶けない 不溶性食物繊維

- ・水分を吸収し、便を柔らかくする
- ・体に吸収されず便になるため、便のかさが増える。

穀類・野菜・豆類・きのこ類など

※ぼつぼつ・ざらざらした食感のも



水に溶ける 水溶性食物繊維

- ・脂質の消化吸収を抑える
- ・血糖値の急上昇を防ぐ
- ・ナトリウムの排泄を促す

こんぶ・わかめ・こんにやく・果物・里芋

※ぬるぬる・ネバネバ・さらさらした食感の



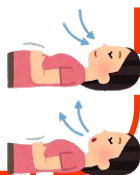
不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方をバランスよく食べましょう。
便秘の人の中には、不溶性食物繊維をとりすぎると腹痛を起こす人もいます。
その場合は不溶性食物繊維は控えて、水溶性食物繊維を中心に摂取しましょう。

☆お家でできる運動

参考:便秘における運動療法

～腹式呼吸～

- ①.仰向けに寝て膝を立てます。
両手をお腹の上において、鼻からお腹が膨らむことを意識しながら息を吸いましょう。
 - ②.口からお腹の中の空気をしっかり吐きます。
 - ③.これを繰り返します。
- ※3～5回が目安です。
やりすぎると過呼吸になることがあるので注意しましょう。



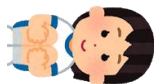
～腸腰筋を動かす～

- ①.姿勢を正して座り、両手を両脇におきます。
 - ②.腰を曲げないようにしながら、右脚だけを上げます。この姿勢を10秒ほどキープします。
 - ③.①に戻り、②と同じように左脚だけを上げ、10秒ほどキープします。
- ※①～③を2・3回繰り返します。
膝は曲げたまま脚を上げます。



～骨盤を動かす～

- ①.仰向けに寝て、膝を立てます。
- ②.次に、両膝を胸に寄せ、両手で抱えます。
(約10秒間)
- ③.①の最初に戻り、膝を両手で抱える動作を10回繰り返します。



★普段の生活の中で、背筋を伸ばすことを心がけるだけでも良いです。
時々、お尻の穴を閉めながらお腹を膨らませる呼吸(腹式呼吸)を行うだけでも、横隔膜や骨盤底筋を動かし、腸に刺激を与えることができます。
どの運動も無理のない程度に、できる範囲で行って試みるのが大切です。



◎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。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リアップ 双葉薬局グループ 担当栄養士：亀井

