

健康と栄養だより

便秘でお悩みではありませんか？

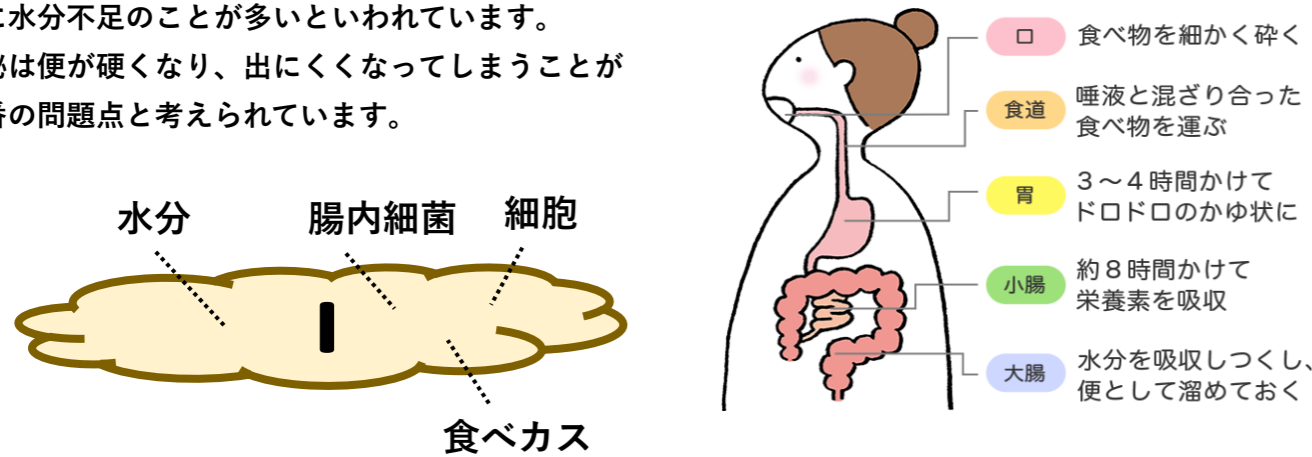
近年、便秘症の人が増えています。便秘を訴える人は男性より女性が多いですが、高齢になると特に男性の比率が増え、性差がなくなる傾向です。便秘は朝食の欠食、無理なダイエット、加齢に伴う生理的变化が要因となることが多いです。「慢性便秘症診療ガイドライン」では、便秘を「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義しています。すなわち、**仮に週3回程度の排便でも排便状態が普通で残便感がなければ問題ないとしています。それよりも、排便困難や残便感があることが問題であるとされています。**

う～ん？便とは？食べ物のカス？

口から食べたものは「口→食道→胃→小腸→大腸→肛門」という消化器官を通して便という形で出てきます。食事をして便として排泄されるまでは24時間～72時間程です。

便の半分以上は水分です。残りの半分は大腸菌などの腸内細菌の死骸・古くなって剥がれ落ちた細胞・消化されなかった食べ物のカスでできています。食べ物のカスは意外と少なく、便秘の原因の多くは単純に水分不足のことが多いといわれています。

便秘は便が硬くなり、出にくくなってしまふことが一番の問題点と考えられています。



便で健康状態がわかる？ 皆さんは排便後、便の色や形を確認していますか？

良い便は熟したバナナ状で黄土色やこげ茶色のものです。

まずは排便チェックをして、自分の健康状態の確認をしてみましょう！

消化管の通過時間	便の状態	健康状態
非常に遅い (約100時間)	1 コロコロ便	硬くコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
↑	2 硬い便	短く固まった硬い便
	3 やや硬い便	水分が少なくひび割れている便
	4 普通便	適度な軟らかさの便
↓	5 やや軟らかい便	水分が多く非常に柔らかい便
	6 泥状便	形のない泥のような便
	7 水様便	水のような便
非常に早い (約10時間)		

(普通便)健康状態がよく、消化～排泄が順調です。
 (軟便)少し注意が必要。消化不良を起こしやすくなる
 脂肪分の多い食べ物のとり過ぎに注意しましょう。
 (硬便)便秘の人に多いタイプの便。腸内での滞在時間が長くなることで、水分が余計に吸収され、粘り気がなくなっています。食物繊維や水分不足が考えられます。腸疾患である可能性も否定できません。
 (水様便)一般的に下痢と呼ばれるものです。一時的なものであれば様子みで、続くようであれば専門医に見てもらいましょう。

●弛緩性便秘(しかんせい便秘)

弛緩性便秘とは聞きなれない言葉ですが、一般的な便秘のことです。多くの日本人が悩んでいる常習性便秘の2/3が弛緩性便秘です。腹腔周りの筋肉が弱まる高齢者や、年齢が若くても朝食をとらなかつたり、運動不足などの乱れた食習慣の人に多くみられます。筋力が低下してスムーズに排便ができなくなることが原因です。大腸は便をぜん動運動によって転がし、少しずつ水分を吸収しながら運んでいきます。大腸を動かす筋肉が緩み(弛緩)ぜん動運動が弱まると、なかなか便が運ばれず、便が腸に長期間停滞することになります。腸内の停滞時間が長いことで、水分が余計に吸収され、黒くコロコロした硬い便になります。硬便、残便感、お腹が張るといった症状が現れます。

●痙攣性便秘(けいれんせい便秘)

大腸のぜん動運動に連続性がなくなり、便の通過に時間がかかり過ぎて起こる便秘です。ストレスの影響が強いと考えられています

●直腸性便秘

便が正常に直腸に達しているにもかかわらず、便意を習慣的に我慢していると、神経の感度が鈍って、排便感覚がなくなります。排便感覚がなくなることから、便意を催さなくなり排便困難へとつながります。女性が便秘しがちな理由のひとつです。また、最近では、温水洗浄便座の水を肛門の奥まで入れるために神経の感度が鈍り、便秘になる人が増えています。水の勢いを弱くして、肛門の外側だけを洗うのが正しい使い方といわれているようです。

このようなことはありませんか？

もし、以下のようなことがある方は、便秘になりやすいかもしれません。食生活のポイントもチェックしてみてくださいね

- 不規則な食事・生活をしている
- 野菜類はほとんど食べない
- 運動はまったくしていない
- 心配事が多い
- 浣腸や下剤を乱用している
- 水をあまり飲まない
- 外食ばかりで、栄養が偏っている
- 便意を催しても我慢する(職業性)
- 元気がなく、食欲もない
- ダイエットをしている
- ストレスがたまりやすい

食生活のポイント

①.朝起きたらコップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう

水分は便を軟らかくするために必要です。冷たい水や牛乳は腸を刺激して排便を促します。



②.朝食をしっかり食べましょう

朝食は、ただ単に1日の3食のうちの1食ということだけではありません。体の中の老廃物や有害無益な物質を体外に排出させるという大変重要な役割を持っています。朝食後に便意を催すことが多いと思いますが、この機を逃さないことが大切です。



③.食物繊維を多く含む食品を積極的に食べましょう

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性の食物繊維は果物や海草、こんにゃくなどに含まれています。これらの食物繊維は便の中に溶け込み、便を軟らかくして腸内の通過をよくします。不溶性の食物繊維は、豆類、根菜類、野菜類、きのこ類などに多く含まれ、腸のぜん動を活発にして便を押し出す効果が期待できます。



④. ビフィズス菌で腸の働きを活発にしましょう

腸内細菌であるビフィズス菌は、ヨーグルトや乳酸飲料に含まれています。このビフィズス菌を体内で増やす働きをするのが、ごぼう、玉葱、にんにく、バナナ、アスパラガス、ライ麦などに多く含まれているオリゴ糖です。味噌や納豆などの発酵食品も同様の働きをするといわれています。

⑤.腸を刺激する食品を活用しましょう

果物、香辛料、酢や適度のアルコール飲料、炭酸飲料などは腸を刺激して排便を促します。



⑥.朝決まった時間に排便の習慣をつけましょう

朝、あまり慌ただしいと、便意が起きてもトイレに行かないうちに忘れてしまいます。快便を得るためには、毎日規則的にトイレタイムを持つことも大切です。



⑦.毎日規則正しい運動をしましょう

運動は腸の働きを活発にします。腹部のマッサージも効果があります。



⑧.食事量も確保しましょう

高齢者などは特に食事量が少ないことが便秘の原因となっていることがあります。また、過度な食事制限などの、無理なダイエットも原因となります。

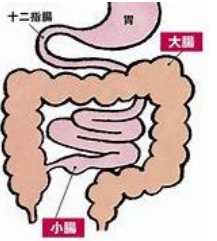


⑨「痙攣性便秘」の食事は例外です

ストレスや自律神経失調による痙攣性便秘の場合は①～⑧に述べた「弛緩性便秘」とは全く逆の食品選択が必要となります。食物繊維の多い食品や刺激のある食品はむしろ避けるようにしてください。

★マッサージをしてみましょう

マッサージはどこでも簡単にできるおすすめの方法です。腸をもみ動かすことで腸内に刺激を与え、老廃物の排出を促します。立っていても、座っていてもできるので気づいたときにやってみましょう。



【マッサージの方法】

①指を開いた状態でウエストの両脇にあてて上下にもみほぐしましょう。腸の刺激になります。細かく動かしながら10回繰り返して下さい。

②小腸はおへその左横にあります。おへそを中心にUの字を書くように、おへその左下からおへその下、おへその右に向かってマッサージして下さい。老廃物を移動することができます。このときゴリゴリした固い部分があるときはしっかりほぐしましょう。3周くらいやるとよいです

③大腸はおへその右下にあります。右下からおへその上を通り左下までマッサージしましょう。おへその下は便がたまりやすい場所です。老廃物を流すようにしっかりマッサージして下さい。

④両手をそろえ、指先で押さえながらおへそを中心に時計回りにマッサージしましょう。老廃物を動かすイメージで5周ゆっくり行います。

①～④の順に行うと小腸から老廃物を移動させることができます。大腸の便を出口に流し便意を促すことにつながります。便意を感じたら我慢せずトイレに行きましょう。

★呼吸法をしてみましょう

大腸の働きを活発にするのは「副交感神経」です。深い呼吸をすることで副交感神経を刺激して、腸のぜん動運動を促すことができます。

①お腹に手をあてる

②5秒かけ鼻からゆっくり息を吸います。

③次は10秒かけながらゆっくり息を吐き出しましょう

④①～③を10回ほど繰り返します。



寝ながら複式呼吸をしてみましょう

①仰向けに寝て、膝を立てます。両手はお腹の上に置いて、口からお腹の空気をゆっくりしっかり吐ききります。

②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

※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。まずは、3秒ぐらいゆっくり息を吸って、6秒ぐらいかけてゆっくり息を吐くを続けてみてください。

