

慢性便秘症



毎日出ない…便秘かしら？

と悩まれている方、

ガイドラインによると慢性便秘の定義は、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。

じつは、出すべきものを十分に、快適に排便できていれば、回数や量は問題としていません。

便の回数は何をどれだけ食べたかに左右されますし、排便が3日に1回という体質の方もいたりします。

便秘だと考えられる症状は、

- 便が硬すぎる
- 力まないと出ない
- 残便感がある
- 週の排便回数が3回未満



上記のうち、2つ以上を満たすのが便秘とされています。

ひと口に便秘と言っても、原因と病態によっていくつかのタイプに分類されます。

どのタイプの便秘かによって、対処法はそれぞれ異なります。

便秘の分類

きのうせいべんぴ 機能的便秘

大腸の形は正常でも腸の機能が低下することで便秘になる

きしつせいべんぴ 器質性便秘

何らかの原因で大腸の形自体が変化してしまうことで便秘になる

はいべんかいすうげんしょうがた 排便回数減少型

大腸の動きが低下し便がうまく肛門まで送られなかったり、便が硬くなったりする

だいちょうつうかちえん 大腸通過遅延

主な原因

- 大腸の動きが弱く、直腸まで便が運ばれにくい
- ストレスによって
だいちょうぜんどううんどう
大腸蠕動運動が低下する
- 運動不足気味である



だいちょうつうかせいじょう 大腸通過正常

主な原因

- ダイエットや過度な小食による食事制限



はいべんこんなんがた 排便困難型

便意が低下したり、便を出す力が弱くなったりして、便をうまく体の外に出せなくなる

べんはいしゅつしょうがい 便排出障害

主な原因

- 便意を我慢する習慣により、直腸の排便反射(便意)が弱まる



だいちょうつうかせいじょう 大腸通過正常

主な原因

- 水分摂取量が少ない
- 大腸で過剰に水分が吸収され、便が硬くなる



便秘の方の食事ポイント

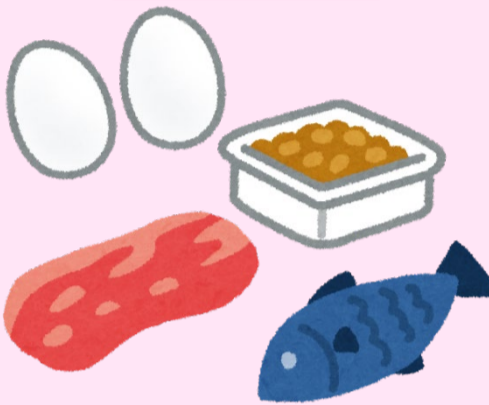
まずは食事、運動、睡眠、排便習慣など生活習慣の改善を見直してみましょう！

バランスよく食べる

炭水化物



たんぱく質



脂質



ビタミン



ミネラル



1食でこれらの栄養素がバランスよく摂れる食事になるよう見直してみましょう。

プロバイオティクスをとる

プロバイオティクスとは、腸内フローラのバランスを整え、健康に有利に働く生きた細菌や酵母のことを言います。

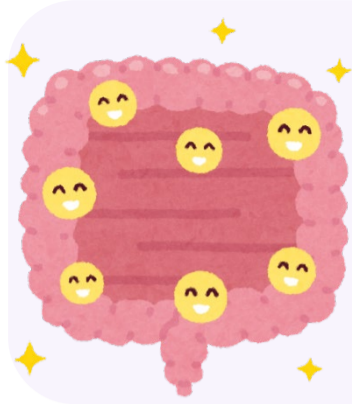


ヨーグルト、味噌、キムチ、納豆、植物性由来の乳酸菌(醸造乳酸菌)から作られたためか漬け、大豆加工品(みそ)などに含まれます。



オリゴ糖をプラス

オリゴ糖は…



- 便を緩めにする！
- 腸の働きを活発化させる！
- 善玉菌のえさになる！

薬局やドラッグストアで購入できます。

1日大さじ1~2杯が目安です。

糖類なので、摂りすぎには注意しましょう。



食物繊維を適量とる

便がコロコロで出しにくい人、

お腹が張らなくて便の回数が少ない人は

食物繊維の摂取が適しています。

お子さんの目標量
相談等は栄養士まで

成人の食物繊維の目標量は1日約20gです。

 キャベツ	1.4g(1枚80g)	 にんじん	3.2g(1本135g)
 ごぼう	9.1g(1本160g)	 ブロッコリー	7.0g(1株160g)
 れんこん	3.2g(1節160g)	 さつまいも	4.1g(中1本180g)
 ほうれんそう	0.5g(1株18g)	 しいたけ	0.6g(1個15g)
 わかめ(生)	0.9g(30g)	 板こんにゃく	5.5g(1枚250g)
 木綿豆腐	3.3g(1丁300g)	 納豆	3.1g(1パック50g)
 りんご	2.8g(1個200g)	 バナナ	1.1g(中1本100g)

摂りすぎると、ガスが発生しやすくなったり、便のかさが増し、
お腹が張ったりなど、かえって便秘を悪化させることがあります。

運動と便秘



運動しない人は運動する人に比べて
3.24 倍も便秘になりやすいという報告があります。



運動をすると大腸通過時間が短縮し、
硬便や排便時のいきみ、
残便感が改善されるといわれています。

どんな運動がいいの？

お腹をひねるような、
動きのある運動をしましょう！

テニス



ゴルフ



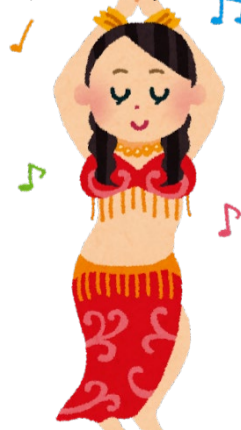
ピラティス



ラジオ体操



ベリーダンス



フラダンス



続けることが大切なので、

手軽にできるラジオ体操から始めてみましょう。

運動は心肺機能や生活習慣病の改善のためにも重要です。

習慣について

食事をとると、2時間ほどの間、「胃腸反射」によって大腸も動き、排便が促されます。

朝食後は自然な排便が起きやすいタイミングです。

朝食をしっかりと食べて出すのが理想ですが、時間がない場合はしっかりと夕食を食べた後でも大丈夫です。



1日1回、便意がなくても食後は必ずトイレで3分排便を試みましょう。

子どもの便秘が増えています。

お子さんも小さいうちからトレーニングして習慣づけましょう。



痛みがある場合は無理に頑張らず、お尻に負担がかからないように3分程度を目安にしてみましょう



便秘はメンタルの不調につながり、
生活の質も低下させてしまいます。



また、がんや炎症などの病気が隠れている可能性もあります。



検診を利用したり、お悩みの方は一度医師に相談してみましょう！