



(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4号 Tel0857-23-4841

体からの“便り” 受け取っていますか？



今月のテーマは便秘です。便は体調によって色も硬さも様々で、体の様子を知らせてくれる便りです。通常、1日に1回の便通が理想と言われています。ただ、食事の量など個人差がありますので、2~3日に1回であっても便の状態がよく（バナナ状が理想）すっきりとした感じがあれば問題はなりません。すっきりとしない、まだ残っているような感じがある場合は便秘が考えられます。

便秘が続くとどうなるの？

便秘が続くと、お腹の張りや痛み、吹き出物などお肌のトラブルにつながります。また、便が固くなるため排泄時に肛門が傷つけられ痔になりやすくなります。ひどい時には食欲不振や頭痛を伴うことも…。

便は食事の中の栄養を吸収した後のカスですので、もともと体には不要なものです。それを長時間体内に残しておくことは、腸内環境の悪化や体調の不良につながりますので、なるべく早めに改善することが大切です。

改善するためにはどうしたらいいの？

便秘は、**不規則な生活によって排便の習慣が定着していないことが大きな原因**となっています。不規則な生活とは、例えば野菜不足による食物繊維の不足、朝食を抜く、便意が起こっても我慢してしまい排便のチャンスを逃しているというようなことが挙げられます。

便秘の改善には、まず原因を探ることが大切です。長期間便秘が続くようであれば、まずは医療機関を受診されてみてはいかがでしょうか。原因となっている病気がないか確認し、他の病気がないようであれば、**生活習慣と食生活の見直しで改善させる**ことができます。

食生活の改善方法については便秘のタイプによって異なります。まずは、次のチェック表であなたの便秘のタイプを調べてみましょう！

あなたはどのタイプ？便秘チェック☆

便の状態	便秘のタイプ	原因は…
コロコロの便	弛緩性便秘	・食物繊維不足など 高齢者や出産後の女性に多い
硬くて太い、いきんでも出ない	直腸性便秘	・トイレを我慢する習慣がある ・朝食を食べない ・ストレスや運動不足
出始めは硬く、終わりにはゆるいことが多い	けいれん性便秘	・ストレスや自律神経の乱れ ・過敏性腸症候群※が原因の便秘タイプ

過敏性腸症候群とは…

大腸や小腸に潰瘍やがんなどが見つからないのに、便秘や下痢がくりかえされる状態。腸のぜん動運動をコントロールする自律神経のバランスの乱れが原因と言われています。



**症状に合わせた食生活で改善しよう！
詳しくは裏面を参考にしてください。**

<裏面もご覧ください>

便秘を改善するためのポイント

便秘は、不規則な生活による排便の習慣が定着していないことが大きな原因となります。まずは生活習慣を見直すことが大切です。下記の生活習慣を参考にしてみてください。

便秘を改善・予防する生活習慣6カ条

- その1. 食事は毎日3回、規則正しく食べる。(特に朝食はしっかりと！)
- その2. 食物繊維を含む野菜や果物、海藻、きのこ類を食事に取り入れる。
- その3. 水分は十分にとる。(1日1.2ℓが目安 ※ジュース、缶コーヒーやお酒ではなく、お茶や水がよい)
- その4. 整腸効果のある乳製品を積極的にとり、排便がスムーズになるように、適度な糖分と脂肪を。
- その5. 朝食後、必ずトイレに行く習慣を。(そのため、早寝早起きを心がけ、余裕のある朝にする)
- その6. 体操や散歩など適度な運動を。

弛緩性便秘・直腸性便秘

●食物繊維を多くとる

玄米や全粒粉など精製していない穀類、豆類、イモ類などに多い不溶性食物繊維は、腸を刺激して働きをよくし、便のかさを増やしてやわらかくします。

※東洋医学では、腸の緊張をゆるめ、潤いをもたせるゴマ、山芋、バナナ、プルーンなども効果があるとされています。

●腸内バランスをよくする食品をとる

ヨーグルトや納豆、漬物などに含まれている乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やし、腸の運動機能を活発にします。

●水分を適宜とる

適量の水分は腸を刺激し、腸内環境を整えます。ただ、水分の摂りすぎは胃酸を薄め、消化不良につながるため1日1.2ℓを目安に。その際はジュースや缶コーヒー、お酒ではなく、お茶や水がよいでしょう。

●刺激物を避ける

唐辛子や熱すぎたり、冷たすぎる食品、アルコール、炭酸飲料、カフェインなど

また、脂っこい料理や酸味の強い料理、糖分を多く含む菓子類も食べすぎに注意してください。

●不溶性食物繊維を避ける

弛緩性便秘や直腸性便秘とは違い、**精製していない穀類やきのこ類などは腸に負担をかけるため避けた方がよいでしょう。**ただし、果物や海藻に含まれる水溶性の食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境をよくする働きがあるので、食べても大丈夫です！

●ガスを発生しやすい食品を避ける

イモ類、豆類、かぼちゃ、キャベツ、炭酸飲料など



その他に…

消化のよいものを中心に、腸への負担を減らすため、野菜はやわらかく煮たり、フードプロセッサーにかけてスープにする調理法も利用してください。また、規則正しい生活、ストレスの解消といった生活習慣の改善も必要です。

けいれん性便秘

薬はどんなものがあるの？

便秘解消の薬としては大きく分けて2種類あります。ひとつは水分を吸収して膨らむことで便のかさを増やしてやわらかくするもの、もうひとつは腸の動きを活発にして排便を促すものです。病院に行くと、その時の状態にあったものが処方されますので、医師の指示にしたがってください。

市販の薬については、なるべく薬剤師に相談して選んでください。また、初めて薬を使うという方は、作用が緩やかな薬にしておきましょう。作用が強いものは依存性が高く、体がもつ自力で出そうとする働きが弱くなることがあります。何日も排便がなく、つらいときだけ使用するようにしてください。

