



便秘について

便秘とは

便秘は症状が患者の主観によるため定義することが難しいです。日本消化器病学会では「便秘とは排便の回数が減ること」としていますし、「排便の頻度が週2回以下で、便が硬く、排便困難、残便感がある状態」「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」と考える専門家もおられます。

便秘の種類

《機能性便秘》

・大腸の動きに影響を及ぼす疾患、食生活、生活習慣、薬剤などが原因。

《器質性便秘》

・大腸や周辺部位の病気があり起こる便秘。

弛緩性便秘	便が直腸に運ばれるのに時間がかかり水分が少なくなって硬くなりやすい。 この便秘は高齢者や虚弱体質、病気などで体力が低下している人に多い。 腸のぜん動運動が弱く、便意を感じにくいのが特徴。
痙攣性便秘	大腸が痙攣しているように動き、便が大腸まで運ばれない。このタイプの特徴は、便秘と下痢を繰り返す。また、便は小さくて硬く鹿の糞のようにコロコロしているのが特徴。
直腸性便秘	便意を我慢したり、下剤の使いすぎで反射が鈍くなることで起こる便秘。このタイプの便は大きくて硬い便が多い。切れ痔になりやすい。



便秘が与える悪影響

便秘が身体に悪影響なのはみなさんご存知かと思います。今回は便秘が身体に与える悪影響をご紹介します。

症状	原因
肌荒れ・吹き出物	便秘のため有害物質を生成する「老廃物」が常に体内にあります。体は異物を排出しようとしますが、便秘のためうまくできません。そのため、腸壁から毒素が吸収され血液に乗って体のいたるところから外に追い出します。この時肌も通りぬけていくため肌荒れが起き、吹き出物ができやすくなります。
お腹の張り	お腹が張るのは、便が腸にあることで、消化・排出のサイクルが狂うことが原因です。
だるさ・疲労感	脳と腸は約2000本の神経でつながれており、影響力の強い関係にあります。そのため、腸の調子が悪いと脳は腸の不調をだるさや疲労感として認識してしまいます。
肩こり・腰痛	便秘によって腸が膨らみ、周りの神経や血管を圧迫して刺激になり肩こりや腰痛につながります。
痔	排便時に力むことで肛門の周りの静脈がうっ血してしまいコブができるのがイボ痔、硬い便を押し出そうとして肛門の口が切れてしまうのが切れ痔です。
腹痛	体内は空気の移動で痛みを生じるほどデリケートです。そのため大腸に便がたまっているせいで行き場を失った空気やガスが周囲を圧迫すると激しい痛みが生じます。

《慢性便秘と病気》

慢性的な便秘は様々な症状を引き起こしますが、本当に怖い病気にかかることもあります。一部を紹介します。

- ・**糖尿病**: 本来は肝機能、すい臓が生成するインスリンによって血糖は抑制されていますが便秘の影響で腐敗ガスが血流を巡り、肝臓の働きと、すい臓の動きを阻害。その結果血糖が上昇、糖尿病のリスクが高まります。
- ・**腸閉塞**: 排泄されない便により腸が詰まり腸閉塞を発症してしまう可能性があります。
- ・**大腸メラノーシス**: アロエ、センナ、大黃などの成分を含む下剤を長期間飲み続けることで大腸の粘膜が黒っぽくヒョウ柄のような状態になってしまう病気で大腸全体の機能が低下するので大腸がんのリスクも高まってしまう。



<裏面もご覧ください>

「辛い便秘、できるだけ早く解消したい！！」・・・そんな時、市販の便秘薬に手を伸ばす前に



実は、便秘薬がかえって、便秘を悪化させてしまうことも多いのです。

通常、便がある程度大腸に溜まってくると、脳に「便意」を促す信号を送ります。この信号を受けた脳が、腸や肛門を動かし排便するというしくみになっています。一般的な下剤や便秘薬は、この信号を利用し、人工的に刺激を脳に送ることで便意を促します。どうしても辛い時など薬を服用することは悪いことではありません。

しかし、怖いのは便秘薬が効果的だと常用していると、身体はだんだん人工的な刺激に慣れていき、腸の働きは弱くなり、逆に脳が求める刺激はだんだん強くなってしまうということです。

便秘解消法

○運動で腸の動きを改善しましょう

歩くことは自律神経のバランスを整え、腸の働きを適度に調整するといわれています。1日30分以上を目標にウォーキングをしてみましょう。他にも「第二の心臓」と呼ばれているふくらはぎを使うことで血行が良くなり、基礎代謝も上がり、腸の動きも活発になります。つま先立ちを5分間してみましょう。

○食事を見直しましょう

1日3食栄養バランスよく食べましょう。特に食物繊維、乳酸菌・ビフィズス菌、オリゴ糖、水分を積極的に摂りましょう。

食物繊維	水溶性食物繊維 ：水に溶け、ゲル状になって腸の中を掃除します。 有害物質・老廃物を巻き込み、コレステロールを吸着して、体外へ排出してくれます。 食品 ：寒天、こんにゃく、オクラ、納豆、アボカド、きのこ類、海藻類など
	不溶性食物繊維 ：自身が水を吸収します。水分で大きく膨らみ腸壁や腸管を刺激します。腸のぜん動運動と便意を促進してくれます。また、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを抑える働きもあります。 食品 ：ごぼう、切り干し大根、筍、ブロッコリー、とうもろこし、玄米、豆類、イモ類、きのこ類など
※食物繊維を摂取する時は水も多めにのみましょう。特に不溶性食物繊維は水を大量に吸収して膨らみます。この時腸内の水分が不足すると便が硬くなり便秘を悪化させかねません！！	
乳酸菌 ビフィズス菌	乳酸菌・ビフィズス菌は善玉菌の一種です。健康な大腸では、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が活発に動いています。善玉菌は、腸を刺激しぜん動運動を活発にする働きを担っています。 乳酸菌・ビフィズス菌は腸の中で互いに助け合い、補い合っって便秘を解消してくれます。 食品 ：ヨーグルト、チーズ、味噌、漬物、キムチなど
オリゴ糖	オリゴ糖は、乳酸菌・ビフィズス菌などの腸内で働く善玉菌のエサになります。善玉菌が活発に働くためのエネルギーとなります。 食品 ：玉ねぎ、キャベツ、ジャガイモ、アスパラガス、ごぼう、大豆など
水	便は、食べ物の残りカスや腸内細菌の死骸、水分からできており、便の70～80%を水分が占めています。腸管から水分が吸収されることで便の形状が整えられます。快適な排便のためには1日1.5L～2Lの水分を必要とするといわれています。しかし、これだけの水分を摂取するのは難しいと思います。効果的な摂取方法としては、起床後にコップ1杯の水を飲む、こまめに水分補給する、食物繊維を摂る時は水も多めに飲むなど、が挙げられます。 効果的な飲料 ：炭酸水、常温の水、白湯、牛乳、カフェインレスの麦茶、ハーブティーなど

○規則的な排便習慣をつけましょう

毎日余裕をもってトイレに入る時間をつくりましょう。腸に便が溜まっているものの、便意を感じにくくなるタイプの便秘もあるため、まずは毎日トイレに入る習慣をつけることが大切です。

○十分な睡眠をとりましょう

十分な睡眠をとることも便秘を改善するためには重要です。人の身体は交感神経と副交感神経からなる自律神経によって多くの機能がコントロールされています。睡眠中は副交感神経が優位に働いています。便は副交感神経が働いている時（リラックスしている状態の時）に作られます。つまり、睡眠不足により自律神経が乱れることで、便が作られず便秘を引き起こしてしまうということなんです。便秘を解消するためには、6時間以上の睡眠をとりましょう。また、質の良い睡眠をとるため、朝起きてすぐカーテンを開け、日光を全身で感じるようにしましょう。



便秘を解決するためには、普段の生活が大事です。食事・運動・睡眠を心がけ、便秘体質を改善していきましょう！
それでも改善のない場合は医療機関に相談してみてもいいかもしれません。