



## 便秘を解消しよう

### 便秘とは？

便秘とは、排便が順調に行われていない状態をいいます。健康な人では、1日に1回排泄があるのが普通ですが、中には2～3日に1回の排便習慣の人もあります。この場合、毎日便通がなくても自覚症状(腹部膨満感、食欲不振、全身倦怠感、腹痛等)がなく、これで十分満足のいくようならば便秘とはいえません。また、毎日排便があってもその量が極めて少量で満足のいかないようであれば、便秘といえます。このように便秘について明確な定義はなく、一般には3～4日以上便通がないものを便秘といいます。

### 便秘の種類

- ①器質性便秘…大腸がんや大腸ポリープといった大腸の疾患が原因で、その疾患の治療が必要。
- ②機能性便秘…生活習慣が大きく関与するとされていて、日常生活の工夫が必要。  
『弛緩性便秘』『直腸性便秘』『けいれん性便秘』の3つのタイプがあります。



#### ①弛緩性便秘

筋力、特に腹筋の低下により腸の動きが悪くなるのが原因。高齢者やお産を経験した女性、さらに最近は体力のない若い女性に見られる。大腸に適度な刺激(食物繊維の豊富な食事や冷たい飲み物)を与えることが大切。

#### ②直腸性便秘

便秘の中でも最も多く、便意を我慢していることが原因。水分や食物繊維を多く摂り、便意があったら我慢しないなど排便習慣を身につけることが大切。

#### ③けいれん性便秘

ストレスや睡眠不足などにより、腸が動きすぎて腸が引きつった状態になり、便の通りが悪くなるのが原因。便意があってもなかなか出すことができず、出てもごく少量のウサギの糞のような硬い便だけという症状が特徴。すでにストレスで腸が刺激されているため、腸に刺激を与えるのは逆効果で、睡眠不足の解消やリラックスすることが大切。

### 便秘の予防

便秘の治療方針の基本は、「1に生活、2に食事、3、4がなくて、5に薬」と言われ、下剤は最終手段とされています。日頃から規則正しい生活習慣を心がけ、便秘を予防することが肝心です。

#### 食物繊維を多く含む食品

食品名	食物繊維の量
ブロッコリー (100g)	4.8g
ほうれんそう (100g)	3.5g
枝豆 (45g)	4.5g
カボチャ (110g)	3.1g
サツマイモ (100g)	2.4g
納豆(1パック)(40g)	2.7g
煮豆(インゲンマメ)(24g)	4.6g
ひじき (10g)	4.6g
切り干し大根 (20g)	3.6g
玄米ご飯 (100g)	3.5g

①適度な運動をする→腸の働きも良くなると同時にストレス解消にもなります。

②朝の排便を習慣づける→便意は特に朝食後に起こりやすいので、習慣づけが大切です。また、トイレに行きたくなったら、我慢しないことも肝心です。

#### ③食事の工夫

1、消化吸収しやすい食物ばかりでは、腸壁に刺激が伝わらず排便が起こりにくくなります。毎日20～25g程度の食物繊維を摂ることが必要です。

2、作るのが面倒くさい、ダイエットをしているなどの理由で、朝食を抜く方も多いと思いますが、規則正しい食生活、特に朝食を毎日摂る事が大切です。朝食をきちんと食べることは、排便活動をスタートさせる上でもとても重要です。

### 下剤の種類

#### ①塩類下剤(マグラックス、酸化マグネシウムなど)

便の水分量を多くして便を軟らかくする。十分な水分補給が必要。習慣性が少ないため、長期服用も可能。

#### ②膨張性下剤

腸内の水分を吸収して便の量を増やす働きがある。弛緩性便秘に有効。

#### ③大腸刺激性下剤(センノシド、アローゼン、ラキソベロンなど)

大腸に刺激を与えて大腸の運動を活発にする働きがある。効果は強いが、服用によりお腹が痛くなることもある。長期使用すると腸が刺激に慣れ、効き目が弱くなることもあるため、注意が必要(ラキソベロンは例外)。

#### ④浣腸(グリセリン)・坐薬(新レシカルボン)

即効性があり直腸性便秘に有効。

便通の改善がみられたら、薬の量を減らし、服用間隔をあけるなど調整し、自然な排便にもっていくようにしましょう。

参考文献:Rp【レシピ】2005年 Vol.4 No.3

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810