

ハロー通信



発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

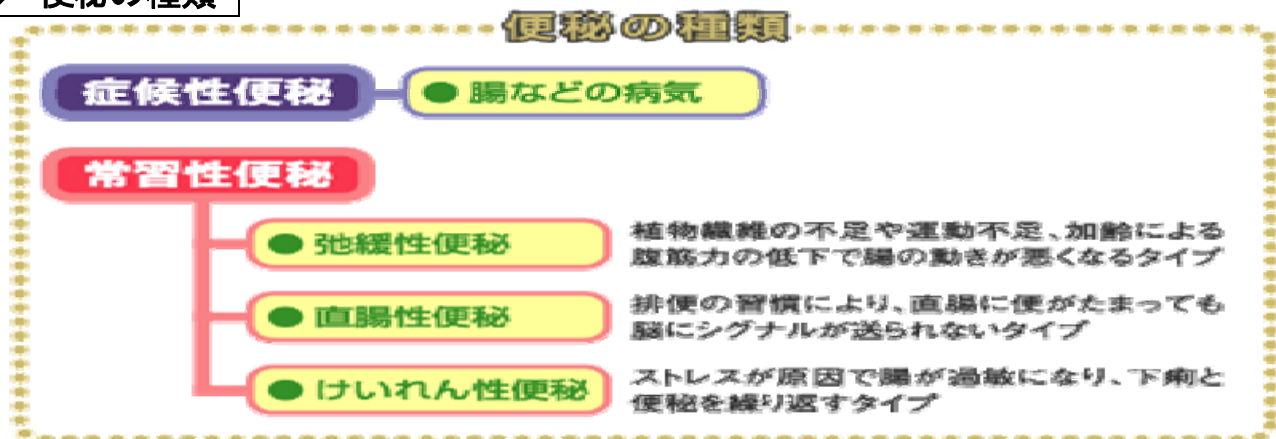
NO. 16
2006. 9月

慢性化すると、常に腸内に老廃物がたまった状態となり、大腸の病気を引き起こす一因になるといわれている便秘。便秘は快適な生活を送るために障害になりませんか？そこで今回は、「便秘について」です。便秘はなぜ起こるのでしょうか？たかが便秘…と軽く考えず便秘の事をよく知って、改善していきましょう。

◆ 便秘とは

便秘とは、排便が順調に行われない状態をいいます。多くの人では1週間に3~7回以上の排便がありますから、3~4日以上も便通がない場合は、一応、便秘と考えてもよいでしょう。しかし便秘は、必ずしも排便回数のみで決まるものではありません。回数はふつうでも、1回の排便量が少ないときには、便秘とする場合があります。そして、なんらかの苦痛を伴い、治療の対象となる場合を、特に便秘症といいます。

◆ 便秘の種類



便秘にもいろいろな種類があり、それにより原因はさまざまです。腸などの病気が原因の「症候性便秘」と特に病気がないのに便秘が続く「常習性便秘」がありますが、大抵の場合は常習性便秘で、食生活や排便の習慣、運動不足、ストレスなどが原因で、腸の機能が低下しているのです。

◆ 便秘の原因とは？

- 1. 食生活の問題**
不規則な食事。極度の小食(ダイエットなど)。食物繊維の摂取不足。水分の不足など。
- 2. 精神的ストレス**
ストレスにより、自律神経のバランスを崩し、痙攣(けいれん)性の便秘を引き起こすことがあります。
- 3. 運動不足**
毎日、適度な運動をすることにより、腸の働きが活発になります。
- 4. つい我慢してしまう…**
便意が起きた時につい我慢してしまうこと、ありませんか？我慢する事が癖になると便秘になる恐れが…。
- 5. 腸内の病気によるもの**
腸内の病気により生じる便秘もあります。便は健康のバロメーターでもあるのです。



◆ 薬物治療

便秘によって、腹部の膨満や食欲不振などが起こったときには、緩下剤(作用が緩やかな下剤)を使用するようにします。緩下剤は、自然の便通をつけるための補助手段として用いるものです。緩下剤は正しく使えば、習慣性にはなりません。下剤によって腹痛が起こるケースには、けいれん性便秘のほか、症候性便秘があります。この場合には、さらに詳しい主治医の診察が必要となります。下剤の選択と用量の決定は、大切なポイントです。もし1錠服用しただけで下痢が起こるようなら、その薬は不適合で、別の種類の薬を選ぶべきです。もし、薬を飲んで不快な症状が現れた場合は、すぐに医師または薬剤師にご相談下さい。



◆ 便秘予防の食事対策

腸を刺激して便通を正常に戻すためには、食物繊維質をとることが必要です。食物繊維は消化されずにそのまま排出されるので、ちょうど腸内の清掃役のようなものです。食物繊維の豊富な野菜や果物を上手にメニューに加えるようにしましょう。

◎ 便秘を改善させる食品

乳製品(牛乳、ヨーグルト)、
油脂類(バター、ゴマ油)、
炭酸飲料、ビール、
繊維の多い食品(野菜類、こんにゃく、寒天、海藻、豆類、果物)

糖分を含む食品(ケーキ、菓子類)
香辛料(からし、わさび、カレー粉)
酢酸・クエン酸・リンゴ酸・酒石酸



✕ 便秘を悪化させる食品 …しぶ柿・赤ぶどう酒、肉類にかたよった食事。

◆ 日常生活の注意点

便秘を解消するには、やはり日々の生活習慣を見直す事が大切です。



☆ 快適なトイレ作りの工夫

わずかな便意でも起こったら、すぐに何度でもトイレに行けるような習慣をつけましょう。

☆ 朝の排便を習慣づける

朝から何も摂らない状態では腸の働きが活発化されません。きちんと朝食を摂って、その15分～30分くらい後に排便をする習慣をつけましょう。毎日の規則的な排便のリズムにより、便意が起こるようになり便秘が解消されます。



☆ ストレスを解消する

興奮したり心配事があると、腸の働きが乱れてしまい大便が出にくく、また細くなる場合があります。また、便秘を気にしすぎることもストレスになるので、気長に構える柔軟さ(気持ちの余裕)も必要です。

☆ 適度な運動をしましょう

腹筋の力が弱いと、排便が困難になります。便を押し出すために必要な腹筋を強めるには、適度な運動が役立ちます。運動によって血行がよくなり、腸の働きも順調になります。

編集後記 ～疲れ目～

この時期は夏の疲れと気温の変化で体調を崩しやすい季節ですね。仕事に趣味に…ふと気づくと目が疲れていることってありませんか？ 予防するには休養が一番。改善法として、目をぎゅっとつぶって大きく見開く、目頭・目じり・こめかみ・首筋などをやさしくマッサージする、蒸したタオルと冷たいタオルを交互に目の上にのせるなど、目の周囲の筋肉に適度な刺激を与えると、血行が促進されます。日々のケアで目を癒してあげましょう。

編集: 亀井(若水)