

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。3月は、看護師による投稿です。

春は便秘になりやすい!?

春は、進学・就職・転勤や、それに伴う引越し等で生活環境の変化が大きい季節です。新しい環境に対して、心身がストレスを感じやすく、加えて自律神経の乱れが生じやすい為、この時期は、便秘になりやすいのをご存知ですか？今回は、便秘について解説します。

便秘について

一言で便秘といっても、どのような状態が便秘なのでしょう？

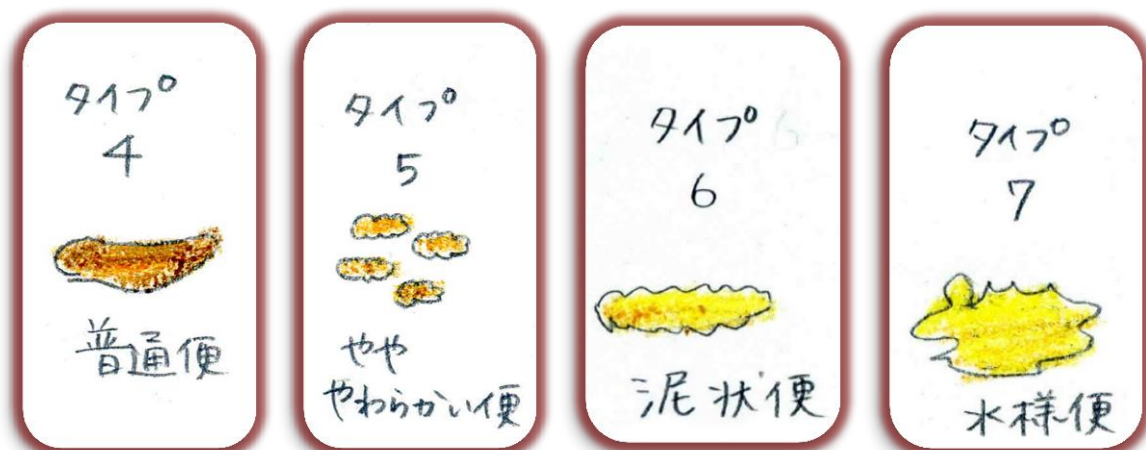
以下、具体的に記載します。

- 3日以上排便がない
- 毎日排便があるけど残便感がある
- 糞便が長時間腸内に留まると、水分が腸に吸収されて便が硬くなる。これに伴い排便困難になる
- 排便後も残便感がある

便の状態

便の状態も様々で、以下の7タイプに分かれます。





※イラスト by 稲垣 靖実

便秘の種類

便秘は、機能的便秘と器質的便秘に大別されます。いずれも腸の機能が低下していたり、異常を来していたりする場合に発生するものです。このうち機能的便秘は、病気に由来しないものです。一般的に**便秘**といった場合には、機能的便秘を指す場合がほとんどです。機能的便秘は、食生活や生活習慣等が原因で起こります。日常生活を改善するだけで解消に繋がる場合が多く、様々な対処法があります。一方、器質的便秘は、腸の形状や疾患によるものを指します。

1. 機能的便秘

- 食事性便秘
食物繊維の摂取が少なく、偏食によるもの
- 弛緩性便秘
日本人に最も多いタイプの便秘。特に腹筋が弱い高齢者や女性、男性でも運動不足の人に多く発生する
- 痙攣性便秘
精神的ストレス等で大腸が痙攣状態となり、排便する力が弱まることによる
- 習慣性便秘
便意を感じているにも関わらず、排便を我慢したりすると、腸内の便の水分が腸に吸収され、排便しづらい状態になる

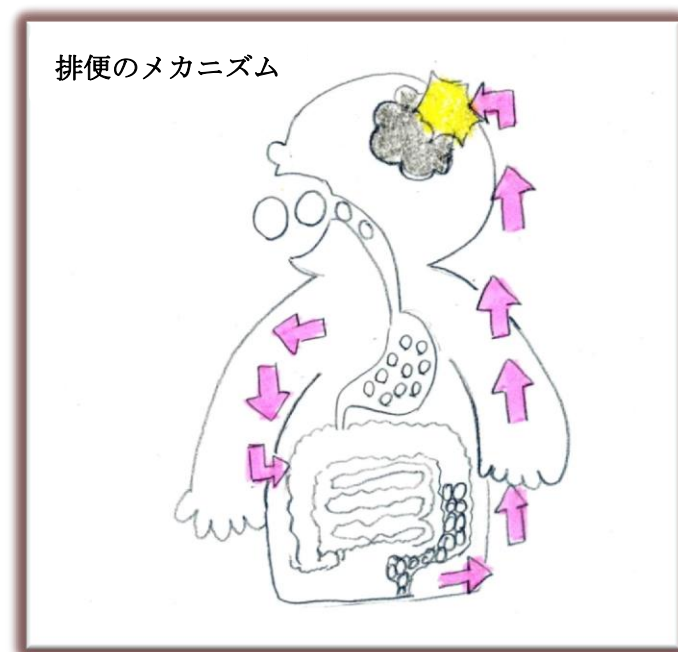
2. 器質的便秘

- 腸の腫瘍や炎症、閉塞などによるもの
- 先天的な腸の長さや大きさの異常によるもの

排便のメカニズム

以下、排便のメカニズムです。イラストもご参照ください。

食べ物が胃に到達する→大腸・脳に信号が伝わる→大腸が収縮して便を排出しようとする→便が直腸に到達する→直腸壁が圧迫される→便意を感じる→肛門へ押し出される



便秘を防止する為に

以下、2項目に分けて、ご説明します。

1. 腸内環境を整えましょう

ヒトの腸内細菌には、良い影響を与える善玉菌と悪い影響を与える悪玉菌が存在します。これらの細菌のバランスは、ストレスや食事、加齢などで変化します。日頃から適度な運動を心掛け、食物繊維や乳酸菌の積極的な摂取により、善玉菌の環境を整えることが大切です。

2. 便秘予防のポイント

- 必ず朝食を摂りましょう

- 野菜類・豆類・イモ類・海草・果物等の食物繊維の摂取を心掛けましょう
- 適度に水分を摂取しましょう。起床時に水や牛乳を飲むのがおススメです。習慣にしましょう
- 日頃から適度な運動をしましょう。中でも腹筋運動は、手軽かつ高い効果が期待できます
- お腹に「の」の字を書くようにマッサージするのも効果的です
- 規則正しく、朝に時間を決めてトイレに行くことが重要です。特に朝食後は、胃腸の働きが活発になる為、1日の中で排便が促進される貴重な時間帯です
- ストレスの多い毎日は、交感神経が優位に働いてしまい、副交感神経が十分に働きません。それゆえに腸の動きも鈍くなります。これが、自律神経の乱れに起因する便秘です。予防対策として、ストレス解消を心掛けてください。たまには休息も必要です
- 整腸剤も試してみましょう。便秘薬の長期服用は、効果の低下に繋がります。その為、量を増やさなくては効果が出ないケースが多くみられます



※豆知識

最近テレビでも話題に上ったドリンクの紹介です。無調整の豆乳 130cc に米麴（米から作られた甘酒）大さじ 3 杯を入れて、90 秒レンジで温めます。これを朝食時に飲むと、腸の蠕動運動（食物塊を肛門側へ移動させる動き）が促進され、便秘の解消に効果があるといわれています。是非、お試しください。

おわりに

様々な事を試してみたけれど、なかなか便秘が解消されない、慢性的に便秘が続いている方は、器質的な問題があるかも知れません。一度、消化器科のある医療機関にご相談される事をおススメします。