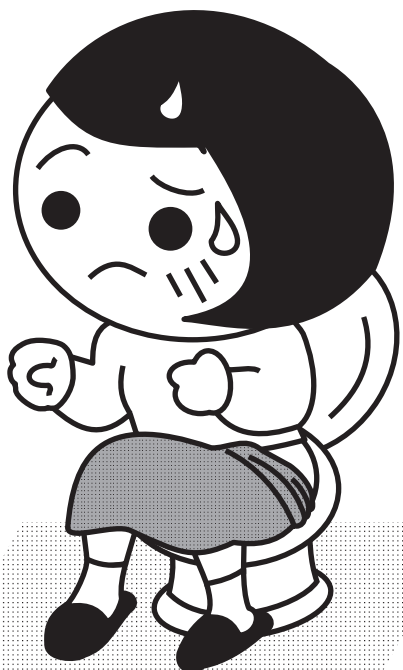


便秘症



便秘を改善しよう

3月は環境の変化が多い時期です。
何かと忙しく過ごしているうちに、生活リズムが
乱れたり、新しい生活が始まることへの不安や
ストレスで便秘がちになってしまうことも・・・

便秘とは

- 1) 排便の回数が少ない
- 2) 便の量が少ない
- 3) 便が硬く水分が少ない
- 4) 便がなかなか出ない
- 5) 残便感がありスッキリしない



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

上記の症状がひとつでもあり、
すっきり排便できない状態のことを
一般的に**便秘**と言います。



正常な排便とは

理想的な排便の目安は、1日に1回、決まった時間に
小さめのバナナ1~2本分ぐらい(約150グラム)の便が
気持ちよく出るかどうかです。

色は黄色・黄土色から褐色、硬さは練り歯磨きよりも
やや硬めが一般的に健康な便とされています。

good!

【バナナ状】 	【黄土色】 明るい色が Good!	ニオイが気に ならない すぐ消える

しかし排便習慣には個人差があるので、
必ずしも毎日出なくても、2~3日に1度でも
定期的に健康的な排便があれば、便秘とは
言いません。

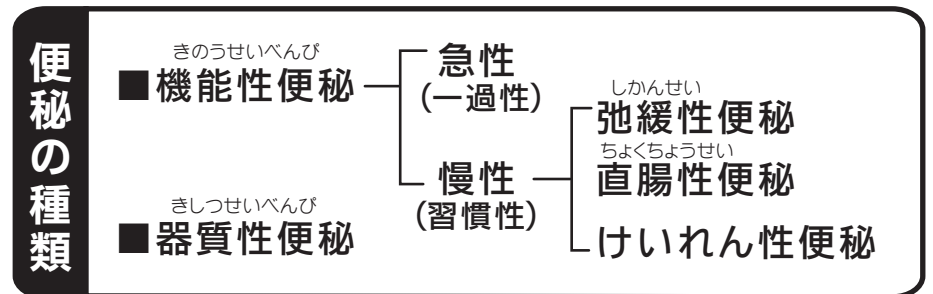
逆に毎日排便があっても、量が少なかったり、
コロコロした硬い便が出るようであれば、
便秘と言えます。



便秘の種類

便秘には、便がつくられる過程や排便の仕組みに障害が
あって起こる**機能的便秘**と、腸そのものの病変によつて
起こる**器質性便秘**があります。

また機能的便秘は**急性**と**慢性**に分けられます。



※急性の便秘は、ダイエットを始めて食事量が減った
ことや環境の変化(旅行)などが原因で起こります。

慢性の便秘

弛緩性便秘



ぜんどう
腸の蠕動運動※が弱く
便を押し出す力が低下
して起こる便秘です。
高齢者や女性に多く
見られます。

直腸性便秘



便意があっても我慢
するなどし、直腸に便が
長く停滞することにより
次第に便意を感じなく
なる便秘です。

けいれん性便秘



ストレスなどが原因で
腸が緊張し、蠕動運動
が強くなりすぎて、
けいれんを起こす便秘
です。

※腸の蠕動運動とは・・・腸の筋肉が伸び縮みを繰り返して、便を肛門まで
押し出す運動のこと。



便秘を解消するための生活習慣

朝起きたら水を飲む

コップ1~2杯の水分を摂って、腸を刺激しましょう。



朝食後はトイレへ

規則正しい排便習慣をつけるために、朝食後、十分なトイレタイムがとれるようにしましょう。

朝食は抜かない

朝食後は排便につながる胃・結腸反射※が一番強く発生します。

水はたっぷり

1日を通して摂取する水分量が少ないと、便は硬くなり、便秘を引き起こす原因となります。水分はこまめに十分補給しましょう。

運動不足の解消

運動をすることで血液の循環が良くなり、大腸の運動が活発になります。

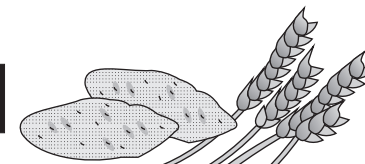
十分な睡眠を

睡眠不足で胃腸が休んでいなければ、朝食を摂っても胃・結腸反射が起きにくく、腸の蠕動運動がパワー不足になってしまいます。

※胃・結腸反射とは 胃の中に食べ物が入ると反射的に大腸が蠕動運動を起こし排便を促すことをいいます。

『食べ物による予防・改善①』

食物繊維をとろう



食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維があり、どちらも消化液で分解されずに腸までたどり着くため、便秘の予防・解消に役立つ栄養素です。

水溶性食物繊維

腸内環境をよくして腸を活発にします。

- 多く含む食材
- 【果物】バナナ・りんご・いちご・キウイ・かんきつ類
- 【海藻】こんにやく・寒天・昆布・わかめ
- 【きのこ類】しいたけ
- 【野菜】白菜・もやし

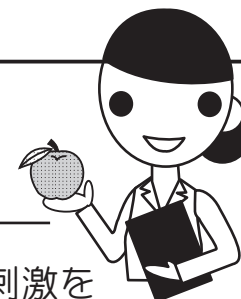
不溶性食物繊維

便の量を増やして便意をもよおしやすくします。

- 多く含む食材
- 【豆類】大豆・インゲン豆・えんどう豆
- 【穀類】玄米・ライ麦・小麦
- 【イモ類】さつまいも・里芋
- 【野菜】ごぼう・かぼちゃ・ブロッコリー

注意

けいれん性便秘には水溶性食物繊維を



けいれん性便秘は、ストレスにより腸が刺激を受けている状態です。食物繊維を摂るなら刺激の少ない水溶性食物繊維を多く含む食品を摂りましょう。

食べ物による予防・改善②

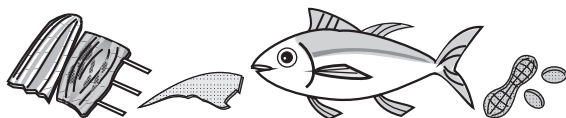
ビタミンE



ビタミンEは老化防止に役立つ若返りのビタミンと言われ、腸の蠕動運動を高める働きもあります。また腸の運動を支配している自律神経を調整して便秘症状を改善します。

■多く含む食品：大豆食品・アーモンド・かぼちゃ
うなぎ・アボカドなど

ビタミンB群



ビタミンB群に含まれるパントテン酸や、ビタミンB1も自律神経を刺激して、腸の蠕動運動を高める働きがあります。

またビタミンB群は腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やし、腸の働きを整えてくれます。

■多く含む食品：うなぎ・レバー・カツオ・落花生など

乳酸菌



ヨーグルトなどに含まれている乳酸菌は、腸の蠕動運動を活発にし、腸内の環境を整えてくれます。果物やオリゴ糖と合わせて食べるのがおすすめです！

運動で便秘解消



運動不足は、血行不良や筋力低下を招き、便秘の原因にもなります。体全体を動かすウォーキング、ジョギング、水泳、ヨガなどがおすすめですが、なかなか運動する機会がないという方は、エレベーターを使わず階段を利用する、また電車通勤の方は1つ前の駅で降りて会社まで歩くなど日常生活の中で体を動かすことを心がけましょう。



こんな症状の方は
医師に相談しましょう

- 強い腹痛や吐き気、発熱などの症状もある
- お腹がポコリと膨れた感じがする
- お腹の中がいつも張っているような感じがする
- 便に粘液や血液が混じっている
- 便が白っぽい
- 便がねっとりしていて真っ黒