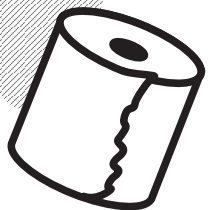


便秘

下痢



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

便秘の悩みは、多くの人が持っています。また便秘とは逆に、下痢で悩んでいる人、さらには便秘+下痢の複合型で悩んでいる人も多いようです。「いつものことだから」と安易に考えず、便秘や下痢の原因を知って、しっかりと対処しましょう。



便秘

便秘とは 排便回数の減少、1回の排便量の減少や便を出すのが困難に感じたり残便感などを自覚した状態です。生活習慣や腸の動きが原因となる便秘と、大腸がんや腸閉塞ちょうはいそくなどの疾患が原因となる便秘に分けられます。



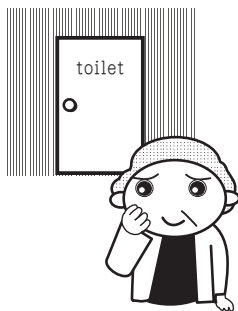
原因

①食事内容の問題(食事性便秘)

朝食を抜いたり、食事の時間が不規則であったり、食べる量が極端に少ない、あるいは食物繊維の少ないなどの偏った食生活は、便秘を引き起こしやすくなります。

②我慢してしまう習慣(習慣性便秘)

朝は最も便意を感じやすい時間帯です。このときに便意を我慢し続けると、直腸の感覚がにぶくなり、便意を感じにくくなってしまいます。



③運動不足や加齢による

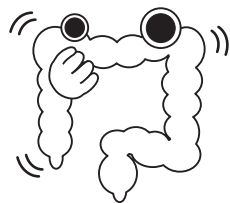
腸のぜん動運動低下(弛緩性便秘)

運動不足や加齢による体力の衰えによって腹筋が弱くなると便意を感じても腹圧がかけられず、便を押し出す力が不足してしまいます。

しかんせい

④腸の痙攣(けいれん)(痙攣性便秘)

ストレスなどで緊張が高まると、腸の動きをコントロールしている自律神経が乱れて腸が痙攣するので動きがにぶくなります。そのため便は細くて短くなり、また便秘と下痢を繰り返すようになってしまいます。



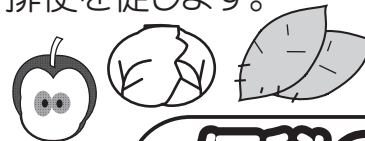
⑤便秘をともなう疾患

大腸がん、腸閉塞症、過敏性腸症候群などが原因となる場合もあります。便秘が長期間続くなど心配な場合には、早めに医師の診察を受けましょう。



①食物繊維を積極的にとる

食物繊維は腸の中で膨らんで便のカサを増やし、スムーズに排便を促します。



②定期的な排便習慣を心がける

便意を感じたら、なるべくその時に行くというリズムを身につけ、決まった時間に排便する習慣をつけましょう。

便秘の予防とセルフケア

③腹筋を中心に、適度な運動をする

適度な運動は、大腸の活性化やストレスの緩和にも役立ちます。できるだけ歩くように心がけたり、腹式呼吸や腹筋ストレッチで腹筋を鍛えましょう。



④水分を補給する

1日の目安として、2リットル程度の水分を補給しましょう。特に、空腹時や起床時にコップ1杯の冷水を飲むと、ぜん動運動を促す刺激になります。



下痢

下痢とは水分を多く含む、形のない便が出る状態です。腸の水分吸収が不十分だったり、腸からの分泌物が増加したときなどに下痢を起こします。食中毒や腸内感染のように、突然起こり、短期で治まる急性下痢と、3週間以上続く慢性下痢に分けられます。慢性下痢の場合、他の疾患が隠れている場合があります。

原因

①暴飲暴食

発熱をともなわない下痢はほとんどが飲みすぎ、食べすぎ、冷えが原因です。疲れているときは特に消化機能が弱っているので、注意が必要です。

②アルコールや刺激の強い食べ物

アルコールや、辛みの強い刺激物などを摂取すると、胃酸が多く分泌されすぎて、胃壁の粘膜を傷つけたり、腸のぜん動運動が高まりすぎて下痢を引き起こします。



③冷えによる消化機能の低下

冷たい物のとりすぎなどで胃腸が冷やされると、腸の血行が悪くなり、消化機能が低下し、下痢になります。また、冷え症によっても同様のことが起こります。

④細菌やウイルス感染

食中毒や赤痢、コレラや風邪など、細菌やウイルスの感染が急性の下痢を起こすことがあります。これらの感染性急性下痢の症状は、発熱や腹痛、吐き気、嘔吐などをともなうのが特徴です。

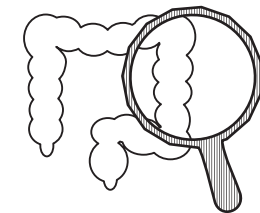
⑤ストレスによる腸の痙攣

ストレスなどで緊張が高まると、腸の動きをコントロールしている自律神経が乱れて腸が痙攣するので動きがにぶくなります。そのため下痢になったり、下痢と便秘を繰り返すことがあります。

⑥下痢をともなう疾患

過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎、大腸ポリープ、食中毒や風邪、乳糖不耐症、アレルギー性胃腸炎などが原因となる場合もあります。

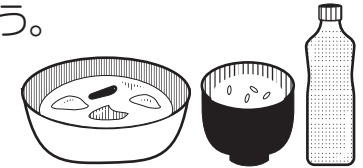
下痢が長期間続くなど心配な場合には、早めに医師の診察を受けましょう。



下痢のセルフケア

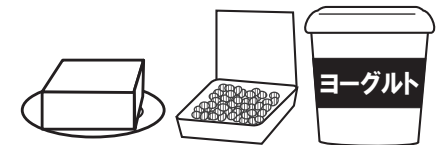
急性下痢の場合

激しい下痢のときには大量の水分が奪われるので、脱水症状を引き起こすことがあります。下痢が続くときは、まずは安静にして、湯ざましやうすめのお茶、常温のミネラルウォーター、スポーツドリンクなどの水分を少しずつとるように心がけましょう。また、食事もおかゆや野菜スープ、りんごなど、胃腸への負担が少ないものを取り入れ、胃腸を休ませるようにしましょう。



慢性下痢の場合

まずは食生活の改善を心がけ、腸への刺激が少なく、栄養価の高い食事での体の抵抗力をアップさせることが大切です。柔らかいご飯やうどん、繊維質が豊富なイモ類、豆腐・納豆といった豆類、整腸作用が期待できるヨーグルトなどを積極的に取り入れましょう。



①食べすぎ 飲みすぎに注意する

下痢の多くの原因は食べすぎ・飲みすぎです。またお酒の飲みすぎも下痢になることが多いので、適量を心がけましょう。



②ストレスを発散する

ストレスは慢性的な下痢の原因となります。自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につき合っていきましょう。

下痢の予防法

③タバコを控える

タバコに含まれるニコチンは、腸のぜん動運動を急激に促します。愛煙家で下痢に悩んでいる人は、是非、禁煙にチャレンジしてみましよう。



④定期的な 大腸検査を受ける

大腸のポリープは、初期は自覚症状がありません。そのため、定期的な便潜血検査が発見のきっかけになります。