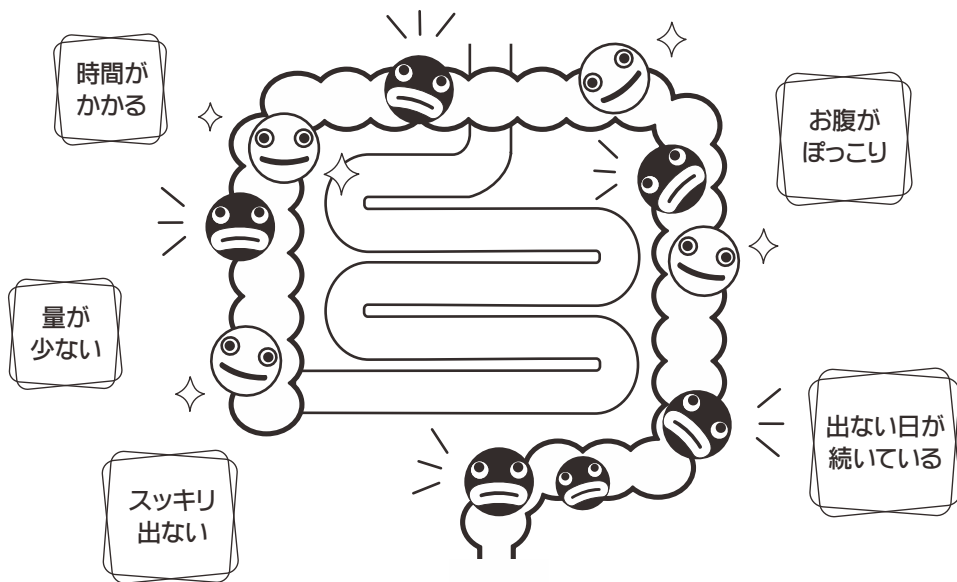


シニアに多い便秘



シニアの便秘の悩み

便秘とは

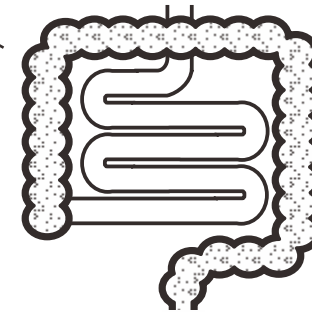
シニアにとって便秘は男女ともに共通の悩みです。便秘になると、お腹の張りや不快感、肌荒れ、痔、冷え症、胸やけ、食欲不振などが現れ、精神状態も悪くなり、日常生活に支障をきたすことがあります。

便秘の目安とは

3日以上出ない状態で、
1日の便の量が35g以下の場合を言います

×	×	×	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

便秘は現代人の悩み



毎日出ないと「自分は便秘だ」と思い込む人も多い

…1日1回の排便が理想的だが、数日に1回でも、本人に苦痛や不快な症状がなければ問題はない



「単なるお腹の不調」と軽く考えがちですが…

便の出がよくなないと老廃物の排出が行えず、体内に侵入した細菌やウイルスから体を守る免疫力も下がってしまうため、さまざまな病気にかかりやすくなります。また、大腸がんの発生リスクも高くなります。



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





なぜ便秘になるの？

シニアに多い「弛緩性」の便秘

弛緩性の便秘は、加齢や運動不足、無理なダイエットなどで筋肉が衰えたり、自律神経の働きが低下して腸の働きが鈍くなるのが原因で起こります。



…もっと詳しく…

腹部の筋力が衰えると便を押し出すことができず、腸の働きも鈍くなります。便が腸内に留まる時間が長いため、水分が吸収されて便は固くなり、さらに出にくくなってしまいます。また、加齢に伴って少食になると便の量も減るため便意が起こりにくく、便が出た後もスッキリせず残便感があるのが特徴です。

生活習慣をチェックしてみよう

便秘を招くこんな生活をしていませんか

- 朝ごはんを食べない
- 朝、トイレに行く時間がない
- 便意をガマンすることが多い
- 野菜や果物をあまり食べない
- 偏食しがち
- ダイエットをしている
- あまり歩かない
- ぐっすり眠れない
- 睡眠時間が短い
- ストレスが多い

医師の診断が必要な場合もある

便秘の多くは生活習慣によって起こりますが、病気や薬が原因で起こる便秘や、重度の便秘では、専門医の診断と適した治療が必要になります。

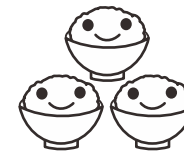
便秘を防ぐには * 食生活 *

朝ごはんを必ず食べる



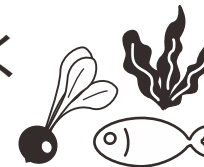
朝ごはんは眠った胃腸を起こすスイッチの役目をします。朝ごはんを食べると腸が動き出し、のちに便意が起こります。

食事の量を減らさない



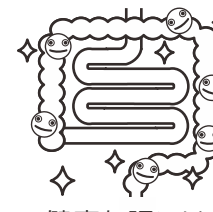
食べる量が少ないと便の材料不足になります。食事は朝昼夕1日3回しっかり摂りましょう。

バランスよく食べる



便通には、食事の量だけでなく食事の内容も深く関わっています。

食物繊維や乳酸菌を多く摂る



健康な腸には善玉菌が多い

腸の健康を保つには、腸内の善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌の餌になる食物繊維、乳酸菌やビフィズス菌を含んだ食品を意識して摂りましょう。

水分をたっぷり摂る



スムーズな排便のためには、便を柔らかくする水分が必要です。ただしアルコールは摂りすぎないようにしましょう。

便秘を防ぐには * 食生活 *

食物繊維の多い食品

便の量を
増やす

豆類

きな粉
いんげん豆(ゆで)
ひよこ豆(ゆで)
おから
こしあん、つぶあん
納豆



さつまいも
こんにやく
ごぼう



栗



干柿



など

腸の
動きを
促進する

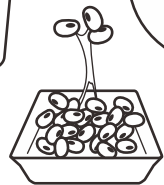
食物繊維には「水溶性」と「不溶性」がありますが、弛緩性の便秘には、便の量を増やし、腸の動きを活発にさせる「不溶性」の食品がおすすめです。スープの具であれば水分も一緒に摂れます。

乳酸菌などを含む食品

腸内環境
を整える

発酵食品

ヨーグルト
キムチ
味噌
漬物
納豆



乳酸菌飲料



など

善玉菌を
増やす

多くの乳酸菌は高温に弱く、加熱すると働きが低下してしまいます。なるべく加熱せず生のまま摂りましょう。

便秘を防ぐには * トイレのリズム *

便意を
ガマン
しない

外出時やトイレにゆっくり入る時間がない時、ついついガマンしていませんか。ガマンするのが習慣になってしまうと、腸の中で便の水分が吸収されて固くなってしまい、便秘を招きやすくなります。

トイレの時間を
習慣づけ、
時間に
ゆとりを
持つ

空腹の状態ですぐに食べ物が入ると、それが刺激となって便意が起こります。つまり、朝ごはんの15分後くらいがトイレに適した時間です。忙しい時間ですが、できれば少し早起きをする、前日に支度を済ませておくなどの工夫をして、トイレタイムを確保しましょう。

自分の
排便リズム
を知る

食べ物が腸を通過して排泄されるまでの時間には個人差があります。食後、何分くらいで便意を感じるのか、自分の体のリズムに気付き、トイレのタイミングを逃さないようにしましょう。

5分間ほど集中しても出ない場合は無理してかんだりせず、トイレに長居しすぎないようにしましょう。



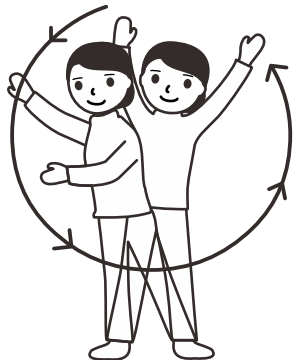
便秘を防ぐには * **運動** *

排便に必要な筋肉を鍛える

..... 腸スッキリ体操



片足のももを、床と水平になるまで上げる。上げた足とは反対側の手でももにタッチする。
...左右交互に10回



足を肩幅よりも広げて立つ。両腕を上へ伸ばし、大きな円を描くようにゆっくり腕を回す。
...逆回しを交互に10回



右半身を下にして横たわる。右腕を床について体を支え、左足をゆっくり上げ下げする。
...左右それぞれ10~15回

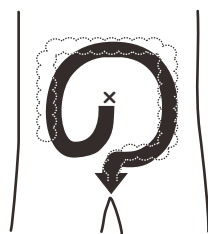
大腸の周りにある大腰筋や腸骨筋を鍛えると、便秘の予防や改善に役立ちます。

..... 腸スッキリ歩き



背筋を伸ばし、腕を大きく振って歩く。歩幅は広く、いつもより早いスピードで。階段の上り下りも効果的。

○..... 運動が難しい人は お腹マッサージ



大腸の運動の方向に沿って「の」の字を描くように、手のひらで指圧しながら時計回りに10回押す。

おへその下
↓
右下腹部
↓
おへその上
↓
左下腹部

便秘を防ぐには * **睡眠** *

質のよい睡眠をとる



睡眠不足や昼夜逆転などの不規則な生活で自律神経の働きが乱れると、腸の活動も乱れてしまい、スムーズな排便を促せなくなります。

便秘を防ぐには * **ストレス解消** *

ストレスをためこまない

腸の活動は精神状態の影響を受けやすく、ストレスによって自律神経の働きが乱れると腸の動きが止まってしまうこともあります。ストレスはためずに、趣味などで発散しましょう。

便秘を気にしすぎない

意識しすぎるとかえって出なくなることもあります。週に2~3回排便があれば、腸は動いているので問題はないと言われています。



市販の便秘薬に頼りすぎない

便秘の薬を常用していると、ますます腸の働きが悪くなり、しだいに使用量も増えて悪循環に陥る危険性があります。自己判断で薬を服用したりせず、まずは専門医の診察を受けて、症状に適した治療をすることが大切です。

受診科は
○便秘外来
○消化器内科
など