



## 便秘とサヨナラ ♪

【原因】便秘の多くは大腸に原因があります。大腸が何らかの理由で上手く動かずに排便できない**機能的便秘**と、大腸や周辺の病気のためにおきる**器質性便秘**に分けることができます。

### ■機能的便秘■

**弛緩性便秘**：大腸の動きが悪く、一定の緊張が保てないために、便がスムーズに移動できず、腸内に長い時間留まります。水分が吸収されすぎて、堅い便になります。排便時に必要な腹筋が弱いことも原因になります。

**痙攣性便秘**：ストレスや緊張に伴い自律神経が、バランスを崩してしまいます。それが原因で、腸が痙攣(マヒ)して狭くなってしまふことがあります。狭くなった部分から下には便は移動できません。腹が張った感じがし、痛みや不快感を伴います。このような人は便秘の後に水様の下痢を伴うことがあります。

**直腸性便秘(習慣性便秘)**：肛門近くの直腸の中に便が入ると、直腸の壁がのびてトイレに行きたいと思う気持ち(便意)が起きます。しかし我慢を繰り返していると、直腸の感受性が低下し、しだいに便意が起きにくくなって便秘になってしまいます。

**食事性便秘**：食物繊維の少ない偏った食生活が原因です。繊維の多い食品と併せて水分を多く取ることも、便の量を増やすために大切です。極端に食事の量が少ない場合も便秘になります。

### ■器質性便秘■

腸の長さや大きさの異常、大腸の炎症、癒着、腫瘍、ポリープ等腸の病気、あるいは周辺の腫瘍等で腸が圧迫されておこる便秘です。できるだけ早く治療が必要です。

便秘の原因や状態によって、治療に用いられる薬は異なります。原因に合わない薬を使うことで、効果が出ないだけでなく、副作用により、辛い思いをすることもあります。勝手な判断をせず、医師・薬剤師に相談することも大切です。

## 【予防と治療】 まず、生活習慣を見直しましょう。

- ①しっかりした便を作るための食物繊維が不足していませんか？
  - ②規則正しい食事をしてますか？
  - ③適度な運動をしていますか？
  - ④自律神経のバランスを保つために充分睡眠をとり、うまくストレスを発散していますか？
  - ⑤便意を感じた時は、がまんせずにゆったりトイレタイムを取っていますか？
  - ⑥服用している薬によって便秘になることもあります。必要に応じて、下剤を使いましょう。
- 大腸に病気がある場合は、治療が必要になるので、すぐに医療機関に相談しましょう。



## ☆☆食物繊維について知ろう☆☆

私たちの体の中の消化酵素では消化できない食物中の成分のことを、食物繊維といいます。消化・吸収されないまま大腸まで届き便の材料となります。性質から水に溶ける「**水溶性食物繊維**」と、水に溶けにくい「**不溶性食物繊維**」に分けられます。

	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
多く含まれる食品	果物類・海藻類・こんにやく	野菜類・いも類・豆類・キノコ類・穀類・エビやカニの殻
特性	① 粘着性→食物の移動や、糖分の放出が遅いため、 <b>血糖値の急激な上昇抑制や、満腹感を与え、肥満防止</b> になる。 ② 吸着性→ <b>コレステロールの排泄促進</b> 。 ③ 善玉菌を増やす→ <b>整腸効果</b>	① 保水性→大腸の中で水分を吸収し、 <b>便通促進</b> 。 ② 繊維状→食物の噛む回数を増やし、 <b>肥満防止</b> 。

### ★1日の目標量★

●男性：18～69歳：20g  
70歳以上：17g

●女性：18～49歳：17g  
50～69歳：18g、70歳以上：15g

### ★多く含まれる食材(100gあたりの含有量)★

- ・さつまいも 中1/2本・・・2,3g
- ・納豆 2パック・・・9,6g
- ・玄米 カップ0,7杯・・・3g
- ・ごぼう 1/2本・・・5,7g
- ・りんご 小1/2個・・・1,5g



※野菜は、火を通してかさを減らして食べると良いでしょう。



他、切干大根・きなこ・干しひじき・寒天・干しいたけ等に多く含まれます。