

お通じのはなし

毎日の生活の中で、便秘でお悩みの方も多いと思います。

今回は便秘について考えてみましょう。



■ どういう状態を便秘というか？

排便の個人差は大きいですが、通常1日1回の便通があります。人によっては2～3日に1回の人もあります。しかし、その場合でも満足できる排便があり、苦痛を感じない場合は便秘ではありません。逆に毎日便通があっても苦痛や残便感など不快感を伴う場合、「便秘」とみなします。

■ 便秘の種類

何らかの病気が原因で起こるものでない、生活習慣に伴う慢性の常習（機能性）便秘が一般的です。その中でも3つのタイプに分けられます。

弛緩性便秘

特徴 便秘の大半がこのタイプといわれています。便が出ないために膨満感や残便感があり、食欲も低下してしまいます。

原因 運動不足や偏食・小食などによる腸のぜん動運動の低下が原因です。

直腸性便秘

特徴 直腸に便がたまってしまう、コチコチに便が固くなります。場合によっては、切れ痔になってしまうこともあります。

原因 便意を我慢する習慣や下剤・浣腸などを繰り返し使ったりすることなどが原因です。

痙攣性便秘

特徴 強い腹痛を伴い、また便意は強いのですが量は少なく、出た後にも強い残便感があります。

原因 社会的・日常的な強いストレスが原因です。

■ 便秘の解消法

1 排便の習慣をつくろう

便意の起きるときに排便をしなかったりすると便意を感じる機能が低下します。1日1.5ℓのお茶やお水などの水分をとることや、朝起きたらコップ一杯のお水や牛乳を飲むのも効果的です。



2 食事はご飯を中心に規則正しく、食物繊維の多いものを食べよう

イモ、豆、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどは積極的にとりましょう。ただし、痙攣性の便秘は、食物繊維の多いものを控え、刺激の少ないものにしましょう。



3 腹筋を鍛えよう

腹筋の力が弱いと排便が困難になります。腹筋を強くするためには、適度な運動を心がけましょう。また、大腸の運動を活発にするには下腹部を時計回りに「の」の字を描くようにマッサージを行う方法等もあります。

