

栄養ニ新聞 便秘

便秘とは…？

基本的には排便の回数が少ない場合を言い、便が大腸内に長く停滞している状態のことです。さらに、排便困難、便量の減少、不快感や腹部膨満感、腹痛などがあり、日常生活に支障がでる状態のことを言います

便秘の種類と原因

【急性】

○一過性単純性便秘

旅行などに伴う食事や環境の変化、月経前、ストレスや水分不足など、一時的に起こるものです

○症候性便秘

何かの病気が原因で起こる便秘で、腸閉塞などが疑われるため、激しい腹痛や吐き気を伴う場合が多く、すぐに医師の診断が必要です

【慢性】

1. 常習性(機能性)便秘

○弛緩性(結腸性)便秘

腸の動きが弱いために起こるもので慢性便秘の中で最も多く、高齢者や子供に多く、生活習慣から見直すことが大切です

○痙攣性便秘

腸の動きが強すぎて、腸の痙攣性収縮によって起こるもので、精神的・心理的な要因(ストレス)などが強く関係します

○直腸性(習慣性)便秘

直腸に便が溜まると便意を生じますが、時間が無いために便意が起きてトイレに行けなかったりと、意識的にかつ習慣的に便意を抑制することで起こります

2. 症候性便秘

急性の場合と同様に何かの原因で起こる便秘で、大腸癌や大腸ポリープ、子宮筋腫や卵巣腫、また虫垂炎の手術後などに生じた癒着などが原因である恐れがあるので、医師の診断を受けましょう！

理想の便とは…？

臭いはあるが程々で、量は男性で 300g・女性で 200g(バナナ中1本が約 100g の目安)程度で、色は黄色っぽく、硬さはかまずストーンと出るくらいで、排便したら水に沈まず浮かぶような便です。(ただし、脂肪を多く含む便も水に浮くことがあります)

特に食物繊維を多く摂っている人の理想の便では、水につかると浮いてばらばらと散ってしまうほどです



毎日の快便生活で健康に！！

腸内に便が長時間溜まったままだと、腸内の善玉菌が減少し、悪玉菌が増加して有害物質が多く生成してしまいます。これが、体内を老化させる原因となります

食生活や普段の生活習慣を見直しすっきり便秘を解消させましょう！

便秘予防のポイント

- 三食バランスよく食事を摂りましょう！
- 便意を感じたらすぐにトイレに行きましょう！
→便の量を増やしたり、便意のリズムを整えます

- 適度な脂肪の摂取、運動をしましょう！
→スムーズな排便を促します。また、運動は腸の動きを活発にさせます

- 乳酸菌を含む食品を積極的に摂りましょう！
→腸内環境を整えます

- 睡眠をしっかり摂りましょう！
→ストレスや疲労を回復させ、排便に有効です

- 食物繊維を多く含む食品を積極的に摂りましょう！
- 水分を積極的に摂りましょう！
→腸管を刺激し、排便を促します

