

2013年8月



便秘について

胃腸の働きが正常な場合、食べたものは4時間ほどで胃や小腸を通過し、さらに30時間ほどで大腸を通過して排泄されます。また、私たちの体内には、朝起きて朝食を食べると便意が起こる仕組みが備わっています。

ただ、排便のリズムには個人差があります。1日1回朝に排便があるのが理想ですが、2～3日に1回でもスムーズな排便で不快に感じる事がなければ、便秘だと思わなくても大丈夫です。

私たちは毎日食事をしますので、排泄しない限り便は大腸にたまり続けます。3日以上排便がない状態がたびたび起こる場合は便秘を疑いましょう。また、毎日排便があっても、便がすっきりと出きらないような不快感がある場合は、便秘だと考える必要があります。



なぜ便秘になるの？

便秘の多くは、大腸の働きが強すぎたり、弱すぎたりすることで起こります。便は大腸の壁がゆっくりと波打つように収縮するぜん動運動によって大腸内を通過していきますが、ぜん動運動が強すぎても弱すぎても、便は大腸内をスムーズに移動できません。

そして、便が大腸内に長時間とどまると、水分がどんどん吸収されて便が硬くなります。その結果、腹痛、腹部膨満感などの不快な症状や「便が硬くて出しづらい」などといった症状がでます。



便秘を招く生活習慣

- 野菜や果物をあまり食べずに消化のよいものばかり食べる
- 朝食を食べない
- 朝トイレに行く時間がない、便意を我慢することが多い
- ダイエットをしている
- 運動する習慣がない、あまり歩かない
- 睡眠時間が短い、ぐっすりと眠れない
- いつもストレスを抱えている



便秘を引き起こす病気

以前は便秘ではなかったのに急に便秘になった場合や、便秘のほかに腹痛や吐き気、発熱などがある場合、下剤を飲んでもよくなる場合とは何か病気が隠れている可能性があります。早めに病院を受診しましょう。

便秘を解消する食生活

・食物繊維をたくさんとる

便秘解消には、野菜や果物、海藻などに多く含まれる食物繊維をとることが大切です。食物繊維は消化されずに腸に到達し、便として排泄されます。その過程で腸内の有害物質を便に取り込んだり、腸を刺激してぜん動運動を活発化させ、便意を促す働きがあります。



・緑の野菜で水分の多い便をつくる

緑の野菜に含まれる葉緑素の主成分であるマグネシウムには大腸で水分が吸収されるのを妨げる働きがあり、便が硬くなるのを防ぎます。適度に柔らかい便は大腸を通過しやすく、排便もスムーズになります。ブロッコリー、ほうれん草など緑の濃い野菜を積極的に食べましょう。

・乳酸菌で腸内の環境を整える

健康な腸内は弱酸性です。乳酸菌は腸内を弱酸性にし、ぜん動運動を活発にします。たんぱく質や脂肪をとりすぎると腸内はアルカリ性になります。乳酸菌を多く含むヨーグルトやぬか漬けなどの発酵食品をとり、腸内を弱酸性に保ちましょう。

・水分補給も大切

便は食べ物のカスだけでなく水分も含まれていますが、便秘で便が長く腸に留まっていると水分が吸収されて便が固くなり、排便しにくくなります。それを防ぐためにも水分をたっぷり摂りましょう。



・朝食は毎日食べましょう

朝食を抜くことも便秘の大きな原因になります。通常、朝起きて空っぽの胃に食べ物が入ることによって腸が刺激され、便意が起こります。朝食を抜いてしまうと便意が起こらなくなってしまいます。



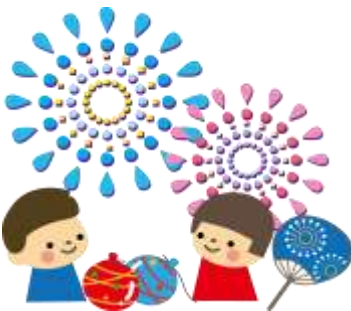


便秘で悩んでいる方の中には、便秘薬を使用している方もいらっしゃると思います。しかし、「便秘になったら薬を飲めばいい」などと安易に考えて、薬に頼りすぎるのはよくありません。薬に頼りすぎると、次第に効き目が弱まり、薬の量を増やしたり、より作用の強い薬を使ったりしないと排便できなくなってしまうかもしれません。薬に頼る前に、食生活や運動不足解消などの日常生活を見直してみましょ

う。市販の便秘薬を使う場合は、成分や作用を確認し、用量、用法を必ず守りましょ。すでに便秘薬を常用している方は、生活を改善しながら徐々に薬の量を減らしたり、効き目の穏やかな薬に切り替えたりしながら、最終的には自力で排便できるようましょ。自己判断で長期間、市販薬を使っている場合は、医療機関を受診し、薬の選択や生活改善などについて医師に相談してみましょ。



(きょうの健康 2013.4 / 健康 salad 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>