



# 加地薬局かわら版

2014年2月



## 便秘について

### ❄️ 排便の仕組み

「排便の仕組み」として、食べ物が胃に入ると大脳から大腸に信号が伝わり、腸が縮んで動く蠕動運動ぜんどううんどうが活発になり、便をスムーズに送り出します。

### ❄️ 便秘の種類と理由

通常、3日以上定期的に便が出ない排便障害を便秘といいます。

便秘は大きく分けて、腸の機能がうまく働かなくなってしまう「機能性便秘」と、腸の腫瘍や炎症などの病気が原因で起こる「器質性便秘」の2種類があります。

一般に多くの人が悩む便秘は「機能性便秘」で、原因によって次の3タイプに分かれます。



弛緩性便秘	大腸の筋力が低下し、収縮力が衰えて蠕動運動がスムーズにいかなくなって起こる便秘で、加齢や運動不足が原因です。
直腸性便秘	直腸に便が運ばれてきても便意をもよおさず、便が長く滞留して起こる便秘で、排便を我慢する習慣が続く事が原因です。
けいれん性便秘	ストレス等により腸が緊張するとけいれんを起こし、便の移動が阻害されて起こる便秘です。

一般に若い人は腸の緊張が強くなって起こる「けいれん性便秘」が多い傾向にあり、高齢者は腸の筋力が低下することによって起こる「弛緩性便秘」と「直腸性便秘」が多いと言われます。

その原因として次の様なものがあります。

- ・筋力の低下 ———— { 腸の筋力が低下すると蠕動運動がスムーズにいかなくなります。また、腹筋が衰えると、いきんで便を排出する力が弱くなります。 }
- ・神経の伝達機能の衰え ———— { 大脳から腸へ信号を送る神経の伝達機能の衰えによって、蠕動運動が起こりにくくなります。また、腸管を支配する自律神経が衰え、腸管の働きを低下させます。 }
- ・姿勢の変化 ———— { 背中が丸く前かがみの姿勢になると骨盤の位置が変化し、排便時にいきんでも直腸に腹筋力や腹圧がかかりにくくなります。 }
- ・腸内環境の変化 ———— { 高齢になると一般的に腸内の善玉菌が減るので、有害物質が腸内に広がり、腸の働きが悪くなります。 }

### ❄️ 便秘解消3つのポイント

#### ◆ポイント1：“十分な水分と食量を取る”

食量や水分摂取量が少なくなると、便の量や固さが減り、蠕動運動が弱くなりがちです。できるだけ水分は多めに取り、低カロリーで量のかさばる繊維質（イモ類、おから等）を積極的に取りましょう。

#### ◆ポイント2：“腸管を刺激し、腸の掃除をする”

食物繊維を多く含んだ食べ物を摂りましょう。食物繊維は腸内細菌のうちの善玉菌の餌となり、腸管を刺激して排便を促します。更に腸内の余分な物や不要物を吸着して便と共に排出させ、便秘を解消させます。イモ、コンブ、ヒジキ、おから、ゴボウ、干し柿等が良いようです。

#### ◆ポイント3：“腸内細菌のバランスを改善する”

善玉菌の代表である乳酸菌やビフィズス菌を含んだ食品や特定保健用食品を積極的に取り、腸内を善玉菌優勢の環境にしましょう。

例えば、市販のヨーグルトやビフィズス菌含有製剤（整腸剤）をお勧めします。



便秘が解消されれば、日々の生活においてQOL(生活の質)が向上し、更に、腸管細菌群が善玉菌優勢になれば腸が元気になります。腸が元気になるれば、免疫機能が高まり、体も自然と元気になります。

