



便秘とは

3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態です。

便秘の種類

便秘は大きく分けて、便が作られる過程や排便の仕組みに障害がある場合の「機能性便秘」と、大腸の炎症や、がん、手術後の癒着などが原因になり、消化管に通過障害が起こっている「器質性便秘」があります。一般に多くの人が悩む機能性便秘は、原因によって3タイプに分かれます。

しかんせいべんぴ 弛緩性便秘	大腸の運動が低下したために起こる便秘です。便を押し出すぜん動運動が十分に行われなため、大腸内に便が溜まり硬くなります。便秘の中で最も頻度が高いです。
けいれんせいべんぴ 痙攣性便秘	腸管が緊張し、便がうまく運ばれずにうさぎのフンのような便になります。精神的ストレスや過敏性腸症候群などが原因です。
ちよくちようせいべんぴ 直腸性便秘	直腸に便が到達しても、排便のサインが起こらず、直腸に便が停滞してしまいます。排便を我慢することが原因となるほか、高齢者や寝たきりの人に多いです。

便秘の原因

- ・食物繊維、水分の不足
- ・運動不足
- ・精神的ストレス、自律神経の乱れ
- ・便意を我慢する
- ・加齢に伴う消化管運動機能の低下
- ・薬剤が原因となるもの等

便秘の予防方法

1. 朝食はきちんと

朝食は排便を促すきっかけとなるので必ず毎日食べましょう。

朝食を抜いてしまうと胃腸の働きが鈍くなり、便秘を引き起こしやすくなります。

2. 食事に注意

繊維質の多い食品（野菜類、豆類、芋類、海藻、果物等）を摂るようにしましょう。食物繊維は便の量を増やしたり、有害物質を吸着する働きがあります。

3. 水分はしっかりと

腸の内容物が通過しやすくなるよう水分を多く摂りましょう。また、起床時に水や牛乳を飲んで排便を促しましょう。

4. 適度な運動を

腹筋を鍛えたり、お腹をマッサージすることにより、腸に刺激が与えられて排便が促されます。

5. 排便のリズムを身につけて

規則正しい日常生活を送り、毎日時間を決めてトイレに行くように心がけましょう。

特に朝食後は胃腸の働きも活発になるため、いちばん排便が促される時間帯です。

いろいろと試してみても慢性的に便秘が続く、スッキリしないなどの場合は医療機関を受診しましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

