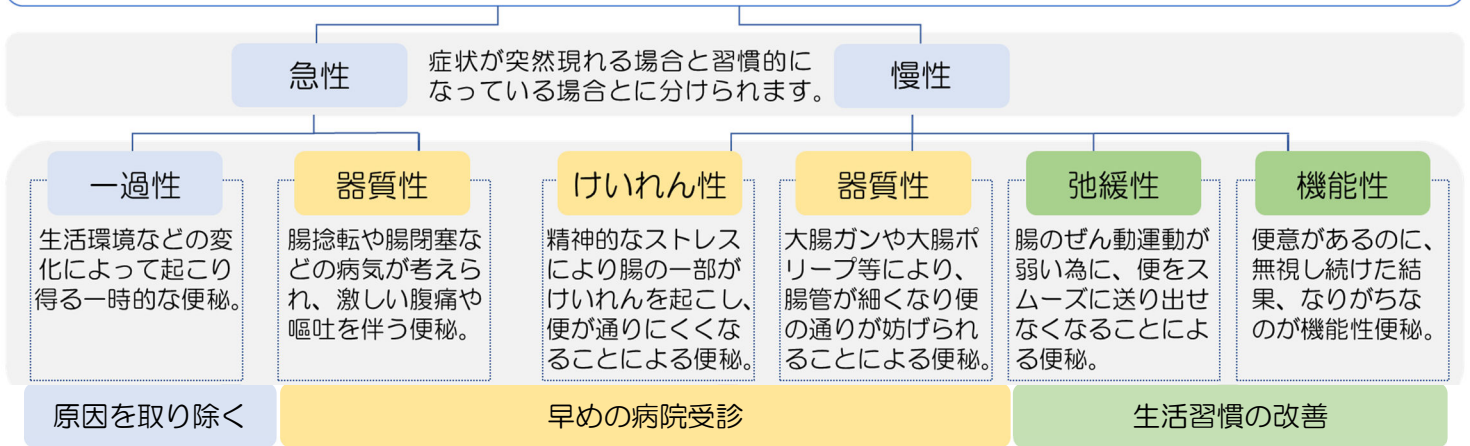


便秘

日本内科学会では、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を便秘と定義しています。便秘の種類は、原因によってそれぞれ分類され、対処法も異なりますので、注意が必要です。



便秘のくすり

便秘の原因や程度などにより、使用される薬は異なるため、医師が診察をしたうえで処方されます。薬に頼り過ぎず、生活習慣の改善についても併せて見直すことが重要です。便秘の薬について、きちんと理解して、自分に合った薬を正しく飲みましょう。

<p>刺激性下剤</p> <p>腸粘膜を刺激して、ぜん動運動を活発にする薬。効き目が強い反面、連用するとだんだん効かなくなったり、腹痛を伴うことがあります。</p> <p>ex) センノシド</p>	<p>浣腸剤</p> <p>肛門から挿入して、直腸に直接刺激を与える薬で、最も速効性があります。</p> <p>ex) グリセリン浣腸</p>	<p>塩類下剤</p> <p>腸内に水分を集め、便をやわらかくして、排便しやすくするとともに、大腸のぜん動運動を促す薬。癖になりにくいといわれています。</p> <p>ex) 酸化マグネシウム</p>	<p>膨張性下剤</p> <p>水分を吸収させて便をやわらかくし、腸の内容物を膨張させます。便の力が強くなって、腸が刺激を受け、ぜん動運動が活発化する薬。</p> <p>ex) ポリカルボフィル</p>
--	--	---	--

便秘と食事

日本では便秘人口が増加傾向にあり、特に女性や高齢者が便秘に悩んでいると言われています。便秘の原因として運動不足やストレス、食物繊維や水分不足、偏食や少食などが考えられますが、今回は食生活に注目して便秘改善のポイントをご紹介します。



4つのポイントに注目！

ポイント① 食物繊維を摂りましょう

便秘解消に有効な食物繊維ですが、けいれん性便秘の人は、水溶性食物繊維を多く摂って便をやわらかくしてあげると効果的です。弛緩性便秘の人は、不溶性食物繊維を多めに摂取して腸の動きをよくすることで便秘の解消が期待できます。

【水溶性食物繊維】

水に溶ける性質を持つ食物繊維で、果物や海藻類などに多く含まれています。腸の中でゲル状の柔らかい便を作り、出やすくする作用があります。

【不溶性食物繊維】

穀物、根菜など、繊維質の多い野菜や豆類に多く含まれる食物繊維です。水に溶けずに水分を吸収してふくらみ、便のかさを増やして腸管を刺激し、腸のぜん動運動を高める働きをします。

ポイント② 規則正しい食事を摂りましょう

便秘解消をするために大事なことは、3食をきちんと規則正しく食べることです。食事は多過ぎず少な過ぎず、腹八分目にすることがポイントです。1回の食事が少ない場合でも便秘の原因となるので気をつけましょう。特に朝食は欠かせません。朝は排泄が活発な時間で、腸のぜん動運動も非常に盛んです。朝食を摂ることで、食物が腸に刺激を与えてくれます。

ポイント③ 腸内の善玉菌を増やしましょう

ヨーグルトや乳酸菌飲料などに含まれているビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を積極的に摂取しましょう。また、ぬか漬けやキムチ、納豆などの発酵食品には、乳酸菌が豊富に含まれています。善玉菌は、毎日腸内に補充するのが効果的なので、継続的な摂取を意識しましょう。また、野菜や果物、豆類などに多く含まれるオリゴ糖や食物繊維は、善玉菌のエサとなり、増殖を促してくれます。さらに、はちみつには、オリゴ糖と腸内環境を整える働きをしてくれるグルコン酸の両方が含まれているので、おやつなどで取り入れてみるのもおすすめです。

※注意※ 乳児ボツリヌス症の予防のために、1歳未満の乳児にはちみつを食べさせるのは避けましょう。

ポイント④ 水分を積極的に摂りましょう

まずは、朝起きた時にコップ1杯の水を飲みましょう。空っぽの胃に水が入ることで、腸が刺激されてぜん動運動を促します。水分は、1日1.5~2L取るのが理想と言われています。食事時にスープやみそ汁などで水分を補給しましょう。利尿作用がある、カフェインが含まれているお茶やコーヒーを水代わりによく飲むという人は、水分不足になりやすくなります。お茶を飲みたい場合は麦茶がおすすめです。水分制限がある方は、医師、薬剤師に御相談ください。

