

クリニックレポート

今月の話題：便秘解消



あなたのお通じはいかがでしょう？3日に1回しか出なくても、スムーズに排便できていれば便秘ではありません。便秘とは、医学的には「本来体外に排出すべき糞便を、十分な量かつ快適に排泄できない状態」のことを指します。最近の研究では、便秘は命に関わる病気のリスクを高めることや、寿命に関わる可能性が報告されています。

こんな症状はありますか？

1. 排便時に強くいきむ必要がある
2. うさぎの糞のようなコロコロ便やかたい便
3. 排便してもすっきりせず、残便感がある
4. 排便時に肛門が詰まっている感じや、うまく出せない感じがある
5. 排便時に手で便をかき出すなどの介助が必要
6. 排便が週3回未満

※ 2つ以上当てはまる：「便秘症」と診断

(1~5は排便4回に1回以上の頻度で該当する場合)

※ 6か月以上前から症状があり、最近3か月間は上記の基準に当てはまる：「慢性便秘」と診断

あなたの便はどんな感じ？

- かたくコロコロしている便
- 短くコロコロ便がくっついた便
- ➔ 硬便・・・便秘の便



- ◎表面がひび割れた便
- ◎なめらかなバナナ状の便
- ◎やわらかく班固形状の便
- ➔ 正常便・・・バナナ状の便が理想



- ドロドロしたかゆ状の便
- 水のような便
- ➔ 軟便



便秘解消のポイントは？

《排便習慣が大切》

トイレタイムの確保。ただし、便座に座るのは3分以内に。

《適度な運動》

運動後：リラックス→ストレスが解消される→腸の働きも活発になる。腹筋などの筋力の向上も期待できる。

《十分な睡眠》

睡眠中、腸の働きが活発になる。



《朝食を摂る》

胃腸が刺激される→蠕動運動(※1)が起こる→便意を感じる。

※1：腸が伸びたり縮んだりして便を押し出す働き



《排便しやすい姿勢》

前かがみ35度・・・直腸から肛門にかけてまっすぐな状態になる→腹圧がかかる。

太ももに体重を預ける体勢をとる。



《食物繊維をしっかり摂る》

蠕動運動(※1)を活発にさせ、便が硬くなるのを防ぐ。

穀物、野菜、芋、豆、海藻など、多種類の食材をまんべんなく摂る。

