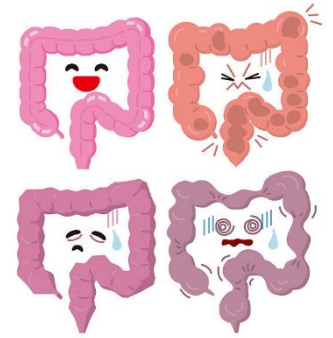




便が出ていない状態を **便秘** といいます。

3日間、便が出ていなくても平気な人もいれば、1日出不いとお腹が張って苦しいという人もいますが、一般的に『3日間以上排便のない状態』を『便秘』とされています。

**便秘にはさまざま原因があります。  
自分がどんなタイプの便秘なのかを把握し便秘を解消しましょう！**



便秘は大きく『機能性便秘』と『器質性便秘』2つに分かれます。

1. **機能性便秘**…胃、小腸、大腸などの消化器の機能低下による便秘で、3つのタイプがあります。

- ① **弛緩性便秘** 日本人に一番多い便秘。  
大腸の蠕動運動（波打つように動いて便を送り出す動き）が低下することで、便が大腸内でたまり、水分が失われカチカチに硬くなることで便秘となります。



**チェック！**

- 便は硬い
- 加齢・運動不足で筋力が落ちた
- ダイエットで食事量が減った
- 常にお腹が張っている



ジョギングやウオーキング、ヨガ、水泳など、適度な運動で筋力を鍛えて、排便の力を養いましょう。  
食事は不溶性食物繊維（根菜・緑黄色野菜）をしっかり摂り、腸を刺激しましょう。  
腸のマッサージも効果的です。

- ② **痙攣性便秘** ストレスなどによる自律神経の乱れが原因で、腸管が痙攣をおこして収縮し、便がうまく通れずコロコロとした便になります。下剤の乱用で、大腸が過剰に蠕動運動することで、便秘と下痢を交互に繰り返すこともあります。



**チェック！**

- 便はウサギのフンのように小さくコロコロしている。
- ストレスがある
- 下腹部に張りや痛みがある
- 下痢と便秘を繰り返す



食事は腸内環境を整える働きのある水溶性食物繊維（海藻・こんにゃく）を意識して摂るようにしましょう。  
ストレスを溜め込まないようにしましょう。

③ 直腸性便秘 便が直腸まで送り出されているのに排便のサインが起こらず、直腸に便が停滞している状態。排便を我慢することが多いことが原因。



**チェック!**

- 便は硬くて大きい
- 便が出口で固まっている
- 残便感がある
- いきまないと出ない



**Point**

水溶性食物繊維と水分をしっかりとって、便を柔らかくしましょう。朝食をしっかりと、朝はトイレに行くといった毎日のリズムが大切です。

2. 器質性便秘…大腸の炎症やがん、手術後の癒着など、大腸そのものの病変による便秘です。血便・吐き気・激しい腹痛を伴う場合は医療機関を受診が必要です。

**理想的な便は？**

- ・臭くなく明るい茶色で30cmぐらいのバナナの形
- ・ハミガキ粉ぐらいの柔らかさで、つるんと出る



**【便秘解消に意識して摂るとよい食品】**

※食物繊維は1日20～25gを目安に

不溶性食物繊維（腸の蠕動運動を促進）	穀類 緑黄食野菜 豆類 キノコ類 果実
水溶性食物繊維（腸内環境を整える）	わかめ 昆布 寒天 こんにゃく
乳酸菌（腸内環境を改善）	ヨーグルト みそ
ビタミンE（腸の動きを促進）	食物油 落花生 アーモンド たらこ 卵黄
ビタミン12（自律神経を刺激）	玄米 ゴマ 大豆 うなぎ



**☆朝昼晩の3食をきちんと摂ることが大切です。とくに朝食はとても大切です**

便意が最もおこりやすいのは朝食後です。夜間休んでいた胃に食べ物が入ると、それが刺激となって腸が活発に動きだし、排便を促します。時間がなくて朝食を摂れないという人は、コップ1杯の水や牛乳を毎日飲む習慣をつけましょう。又、水分不足は便を硬くしてしまい、便秘となる原因の一つです。気温に合わせて適度な水分摂取を心掛けましょう。

**☆腸と自律神経は密接な関係で、お互い影響し合っています。**

自律神経を整えることで、腸内のバランスも良くなり便秘を解消することにつながります。

- ジョギング・ウォーキング・ヨガなど適度な運動。
- お風呂に入る
- 規則正しい睡眠
- 呼吸法



動きの良いキレイな腸をつくることは、美肌や疲れにくい身体、生活習慣病予防にもつながっていきます。

食生活や運動、生活のリズムを見直して便秘解消しましょう！

