

便秘症のセルフ・ケア

便秘の予防と治療のために

●便秘とは

便秘とは、排便が順調に行われない状態をいいます。多くの人では1週間に3～7回以上の排便がありますから、3～4日以上も便通がない場合は、一応、便秘と考えてもよいでしょう。しかし便秘は、必ずしも排便回数のみで決まるものではありません。回数はふつうでも、1回の排便量が少ないとには、便秘とする場合があります。そして、なんらかの苦痛を伴い、治療の対象となる場合を、特に便秘症といいます。

●便秘の種類と原因

慢性的に続く便秘すなわち慢性便秘は常習便秘と症候性便秘とに分けることができます。症候性便秘は、なんらかの体の異常の結果として起こるものですからここでは詳しい説明を省きます。もう一方の常習便秘は、単純性便秘とけいれん性便秘とに分かれ、単純性便秘はさらに結腸性便秘（しかん性便秘）と直腸性便秘とに分かれます（図参照）。

結腸性便秘は、結腸の大蠕動が少なくて弱いために、結腸内に大便が停滞することによって起こります。また胃・結腸

反射が弱いことも、原因としてあげられます。胃・結腸反射とは、胃に食物が入ると、反射的に結腸の大蠕動が起こることをいい、食事の量が少ないと起こりにくくなります。

一方、直腸性便秘は、排便困難ともよばれ、直腸に大便が停滞する状態をいいます。これは便意を無理に抑える習慣が身についたり、腹圧が低下した場合などに起こりやすいものです。なお結腸性便秘と直腸性便秘とは、しばしば合併して起こることがあります。

もうひとつのけいれん性便秘は、過敏性腸症候群の便秘型で、結腸のけいれんによって、その内容物が停滞する場合をいいます。この場合には、便秘と下痢とが交互に現れることがあります。

●治療の方針

常習便秘の患者さんに対しては、食事療法、精神療法、薬物療法、生活様式の改善などの指導が必要となります。中でも大切なことは、規則正しい排便の習慣をつけることです。便意は結腸の大蠕動によって起こり、特に朝食後に起こりやすいものですから、わずかな便意でも逃



がすことなく排便する習慣をつけたいものです。

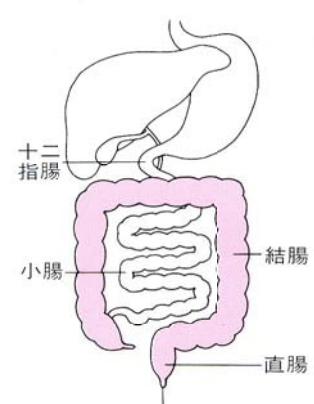
また食物の摂取量が少ないと、便秘が起こりやすくなりますから、便秘がちの人には残渣の多い食物（高纖維食）をとる必要があります。

●くすりの使い方

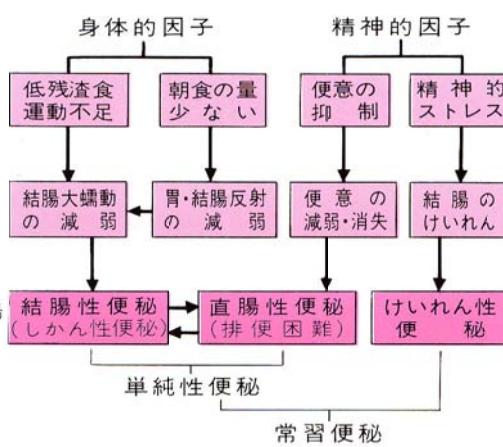
単純性便秘によって、腹部の膨満や食欲不振などが起こったときには、緩下剤（作用が緩やかな下剤）を使用するようになります。緩下剤は、自然の便通をつけるための補助手段として用いるものですから、慎重に種類を選び、適量を服用して、下痢や腹痛が起らないようにしなくてはなりません。下剤を運用することによって、長期間下痢が続くと、下剤性腸炎を起こすことがあります。このような場合には、適切な緩下剤を上手に使って、下剤の運用習慣から離れる必要があります。緩下剤は正しく使えば、習慣性にはなりません。

なお、けいれん性便秘の場合には、下剤は少なめに用いるべきで、多用すると症状が悪化することがあります。下剤によって腹痛が起こるケースには、けいれん性便秘のほか、症候性便秘があります。この場合には、さらに詳しい主治医の診察が必要となります。

〒965 会津若松市 箕町亀賀藤原417-3
病院法人 健心会えんどうクリニック
院長 遠藤 剛
電話 0242(33)0700



消化器のつくり



便秘予防の

食事対策

指導：児島そのえ(朝日生命成人病研究所)

便秘には慢性的な便秘と、急性の便秘があります。急性便秘は、ふつう一時的な場合が多いため、特に長期的な食事対策を考える必要はありません。

慢性便秘は多くの場合、大腸の緊張や運動性が弱まって、排便がとどこおるために起こります。消化しやすく残渣の少ない食物ばかりをとり続ければいると、腸の粘膜が刺激されずに排便が起こりにくくなり、慢性便秘の原因となります。

大腸壁を刺激して大蠕動を起こさせ、便通を正常に戻すためには、毎日18~20gほどの食物繊維質をとることが必要です。食物中の繊維は、人間の体の中ではほとんど消化吸収されません。また繊維は、水を含む性質が大変に強いため消化管の中で水分を吸ってふくらみ、腸の蠕動を促進させます。

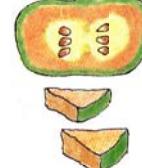
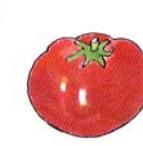
繊維質を多く含む食品としては、野菜類、果実類、いも類、穀類、海藻類などがあげられます。食物繊維とよんでいるのは、植物細胞の壁をつくるセルロースなどの物質の総称です。また食品成分表にはありませんがジャムを固めるペクチンや、こんにゃく中に含まれるマンナンなども、繊維の一種と考えることができます。

また規則正しい便通をつけるためには、このほか朝食を多めにとって大腸の運動を促したり、食事のときに冷たい牛乳を飲んで便通を起こさせるなどの工夫が効果的です。

(右図の食物繊維量は「四訂日本食品標準成分表」に基づく)

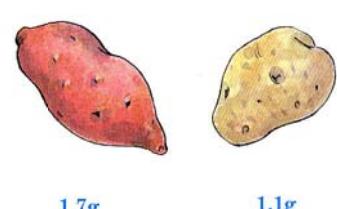
主な食品中の食物繊維量 [青字は、]

●野菜類

さやいんげん 5本(50g)	かぼちゃ 2切(100g)	キャベツ 50g
		
1.2g	2.8g	1.0g
ごぼう 中1本(50g)	セロリー 10cm(40g)	だいこん 2切(100g)
		
4.3g	0.5g	1.2g
たけのこ 3切(50g)	とうもろこし 中1本(150g)	トマト 中1個(150g)
		
1.6g	5.1g	1.1g
なす 中1個(70g)	にら 半束(50g)	切干だいこん 乾10g
		
1.3g	1.0g	2.0g

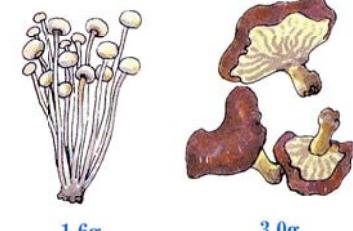
●いも類

さつまいも 小1本(100g)	じゃがいも 中1個(100g)
--------------------	--------------------



●きのこ類

えのきたけ 50g	干しいたけ 3枚(7g)
--------------	-----------------



しめじ 50g	マッシュルーム 小5個(50g)
------------	---------------------



便秘予防のための 1日の献立例

便秘予防の献立を考える上でのポイントは、大腸の運動を活発にする繊維質や脂肪の摂取をもとにして、食品を選ぶことがあります。しかし同時に体調を最良の状態に保つことが大切ですから、栄養バランスのとれた幅広い食品構成を考えなくてはなりません。また食事の中味もさることながら、規則正しい便通を得るために、食事の時間や量を一定に保つことも必要です。そのほか食品の中には、特に便秘の改善に有効なものがあることが、古くから知られています。これらの特性を、上手に献立に取り入れることも、便秘の予防に役立つでしょう。

朝 食 昼 食 間 食

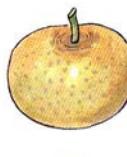


オートミール(60g)
牛乳(200ml)
目玉焼(卵1個、サラダ油)
野菜いため(野菜150g、サラダ油)
果物(グレープフルーツ1個)

米飯(150g)
野菜スープ
肉ソテー(牛肉60g)
粉ふき芋とにんじんのグラッセ
サラダ(ドレッシングかけ)

紅茶(砂糖入)
果物(りんご)

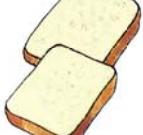
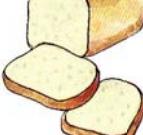
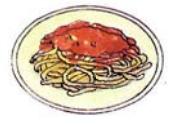
●果実類

乾あんず 6個(30g)	いちご 中10個(100g)	オレンジ 中1個(150g)
		
2.5g	1.3g	2.6g
かき 中1個(200g)	グレープフルーツ 小1個(200g)	すいか 1切(250g)
		
3.2g	1.4g	0.8g
すもも 中2個(100g)	なし 中1個(200g)	夏みかん 中1個(300g)
		
1.6g	1.8g	3.0g
バナナ 中1本(100g)	りんご 中1個(200g)	もも 中1個(150g)
		
1.7g	2.6g	1.8g

●豆類

なっとう 半包(40g)	おから 60g
	
2.7g	5.9g
あづき 乾50g	だいす 乾30g
	
8.9g	5.1g
落花生 50g	甘ぐり 10個(50g)
	
3.6g	2.5g

●穀類

米飯 茶碗2杯(220g)	うどん 1玉(250g)	そば 1玉(200g)
		
0.9g	1.5g	4.0g
赤飯 茶碗2杯(220g)	コーンフレーク 乾50g	オートミール 乾50g
		
3.5g	1.2g	4.7g
食パン 2切(120g)	フランスパン 1個(50g)	穀粒粉パン 1切(40g)
		
2.8g	1.5g	1.9g
繊維パン 2切(120g)	生中華めん 1玉(150g)	スパゲティ 1人前(100g)
		
4.8g	3.2g	2.7g

夕食



米飯(150g), 刺身(つま添え)
みそ汁(わかめ, 野菜)
おひたし(ほうれん草)
五目煮豆(大豆, こんにゃく, こんにゃく)
(にんじん, さつま揚)

一口メモ 便秘に良い食品・悪い食品

●便秘を改善させる食品

乳製品（牛乳・ヨーグルト）

日本人の中には、体質的に乳製品を消化しきれず、下痢や便通を引き起こす人もいる。このような人には、緩下剤としての効果がある。

油脂類（バター・ごま油）

脂肪は腸内容物の通過をスムーズにすると同時に、脂肪酸が腸粘膜を刺激し、排便を促す。

炭酸飲料・ビール

催便作用がある

酢酸・クエン酸・リンゴ酸・酒石酸

大腸の蠕動を促す。

糖分（はちみつ・砂糖・水あめ）

腸内で発酵しやすく、大腸の蠕動

を促す。

香辛料(からし・わさび・カレー粉)

大腸を刺激する。

その他（小豆・イチジク・寒天）

緩下剤としての作用があり、昔から便秘に薬効のあることが知られている。

●便秘を悪化させる食品

茶・ココア・しづ柿・赤ぶどう酒

多量のタンニンを含む。下痢を止めるくすりとしても使用される。

肉類にかたよった食事

大部分が吸収されるため、便の量が減少し、大腸の蠕動運動が弱くなる。

● 日常生活の指針



● 快適なトイレづくりの工夫

わずかな便意でも起こったらすぐに、何度もトイレに行くことが、便秘の予防策として大切です。今朝の便意を逃がしたら、明朝まで待つことになるかもしれません。そのためには、トイレを清潔に保ち、冬は暖かく、夏は涼しい快適な場所とする工夫も必要でしょう。



● 適度の運動を

腹筋の力が弱いと、排便が困難になります。腹筋を強めるには、適当な運動が役立ちます。しかし無理に激しい運動をすることはなく、散歩など自分に適した運動を選ぶことが大切です。運動によって血行がよくなり、結腸の働きも順調になります。また運動は、精神的なストレスの解消にも役立ち、便秘の改善に好ましい影響を及ぼすものです。

● 朝の排便を習慣づける

朝、からの胃に食物が入ると、結腸の大蠕動が起り、結腸の内容物が直腸へ送られるために、便意が起ります。常習便秘の人には、この大蠕動が弱い場合がしばしばあります。このような人は、朝食をゆっくりと沢山とることと、便意を抑えないことが、朝食後の排便を促す秘訣となります。



● 体の異常をチェック

常習便秘というのは、大腸の機能が低下することによって起こるもので、他の強い症状は見られないのが普通です。吐き気や嘔吐などが起り、食事がとれないようなときや、激しい腹痛を伴うようなときは、単純な便秘ではありません。また便秘気味で、硬い便に血が付いているときなども、他の病気との関連が疑われますので、すぐ主治医の診察を受けましょう。このように、便秘から他の病気が発見されることがありますので、異常な症状には充分な注意を払ってください。



● イライラは禁物

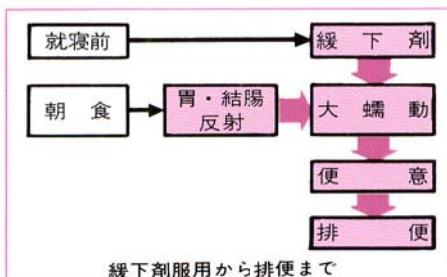
ふだんは普通の便が出ている人でも、興奮したり心配事があると、大便が出にくく、また細くなることがあります。これは結腸のけいれんによるものです。特に過敏性大腸の人にはこの傾向が強く、下痢と便秘とが交互に起こることがあります。このような傾向的人は、ストレスを解消することが大切です。

緩下剤の正しい使い方

下剤で下痢を起こすのは当然だと考える人が少なくありません。しかし下剤による下痢は、不自然な現象ですから、下剤を連用すると下剤性腸炎が起り、直腸および下部結腸が刺激を受けて、残便感を訴えるようになります。残便感があり、しかも排便がないので、さらに下剤を服用し、しだいに下剤の量が増すようになります。中には、一度に下剤を20錠、多い場合は50～100錠以上も服用する人がいます。このような状態になると、下剤から離脱するのが困難となり、その結果、下痢によって体内のカリウムが失われ、腸の緊張および運動が減退して、ますます便秘が増強するという悪循環を招くようになります。

このような悪循環を断ち切り、正しい便通をつけるためには、作用の穏やかな緩下剤を用いる必要があります。

図で示したように、緩下剤では就寝前に服用して、翌朝に大腸の大蠕動を起こさせるくすりが理想的であります。したがって排便効果があまりにも早い薬は、良くあり



ません。就寝前に適当な量の緩下剤を服用し、翌朝、十分な量の朝食をとて、自然な胃・結腸反射によって大腸の大蠕動を起し、これと下剤の作用との相加作用にも

とづいて、排便を促進するようにしましょう。それには朝食をきちんととるようにすべきです。

ただし、緩下剤でも量を多く用いれば、激しい下痢が起るのは当然ですから、下剤の選択と用量の決定は、重要な要素となります。緩下剤を服用し、翌日普通便がでたときには、次回も同じ量の緩下剤を服用しますが、下痢が起る、あるいは逆に排便がない、硬便で排便が困難であるなどの場合には緩下剤の量を調節する必要があります。もし1錠服用しただけで下痢が起るようなら、その薬は不適当で、別の種類の薬を選ぶべきです。

緩下剤に限らず、薬剤は必ず医師の指示に従って服用しなければなりません。もし、薬によると思われる不快な症状が現れた場合はすみやかに医師に相談しましょう。