駅前健康相談センターだより

便　秘

便秘とは？

便が長い間、腸内にとどまり排泄されない状態をいいます。便通は一般に１日１回が理想的といわれますが、排便の頻度や状態には個人差があります。２～３日に１回でも便の状態がよく（バナナ状）、スッキリ感があれば問題は無いといわれています。

便秘になるとお腹の張りや痛み、吹き出物などの肌トラブル、食欲不振などを伴うこともあり、便が硬くなり排泄時に肛門を傷つける為、痔になることもありますので気をつけましょう。

～～～～　こんな症状はありませんか？　～～～～

- ☐　排便時にいきむ必要がある
- ☐　便は、うさぎのふんのようなコロコロ便
- ☐　排便してもスッキリせず、残便感がある
- ☐　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
- ☐　排便時に手で便をかき出すなどの介助が必要
- ☐　排便が週３回未満

２つ以上が当てはまれば「便秘症」と診断されます。
あなたのお通じはどうだったでしょうか？

出典：「慢性便秘症診療ガイドライン 2017」

便秘の種類

弛緩性便秘

筋力の低下などで、腸の動きが鈍くなったことで起こる。腸内に便が長時間留まるため、水分が吸収され固くなる。

けいれん性便秘

腸のぜん動運動がストレスなどの理由で過剰になり、けいれん状態になり便の流れがスムーズにならず起こる。便秘と下痢を交互に繰り返すこともある。

便秘を改善するポイント

便秘は生活習慣病ともいわれています。食事や運動、睡眠など生活スタイルを見直して生活習慣を改善してみましょう。

◆朝食を食べるようにしましょう

昨今は朝食を食べない人もおりますが、睡眠中に作られた便は、朝食を食べることで胃腸が刺激され、ぜん動運動が活発になり便意が起こります。朝食は便秘解消には欠かせません。さらに、毎日３食を規則正しく食べることで、排便のリズムも整えることができます。食物繊維の多い食品や乳製品などの発酵食品も積極的にとりましょう。

◆よく噛んで食べる

よく噛むこと（一口３０回を目安に噛むこと）で副交感神経が優位に働き、腸の働きが活発になります。唾液もよく出て消化が進むので、胃腸への負担も軽減され便秘解消につながります。

◆水分をたっぷり摂りましょう

食事からの水分以外に便が固くならないように、水やカフェインの少ないお茶を１日１～１．５リットルを目安にとりましょう。カフェインの多いコーヒーやアルコール飲料は利尿作用があり、体内水分量が減るおそれがあるので、注意してとるようにしましょう。

◆「適度な運動」をしましょう

運動は、血流を促し、腸の働きを助けます。
運動中は交感神経が優位になり腸の働きをおさえますが、運動後はリラックスし、副交感神経が優位になり、ストレスが解消されて腸の働きも活発になります。腹筋など排便にかかわる筋力向上も期待できます。

◆充分な睡眠をとりましょう

便は睡眠中に作られます。睡眠中は副交感神経が優位になり、腸の働きも活発になります。

＊便秘が続く場合は、受診をおすすめします。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇骨コツ相談（骨密度測定）月３回（木曜日１回・土曜日２回）午後１時30分～４時
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和４年４月