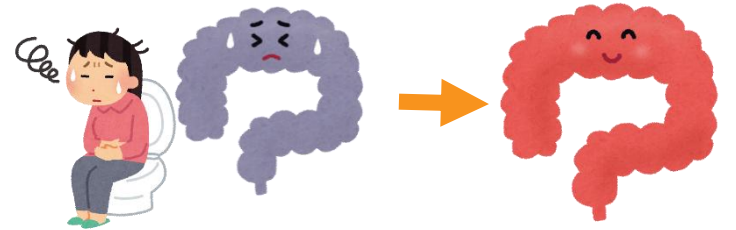
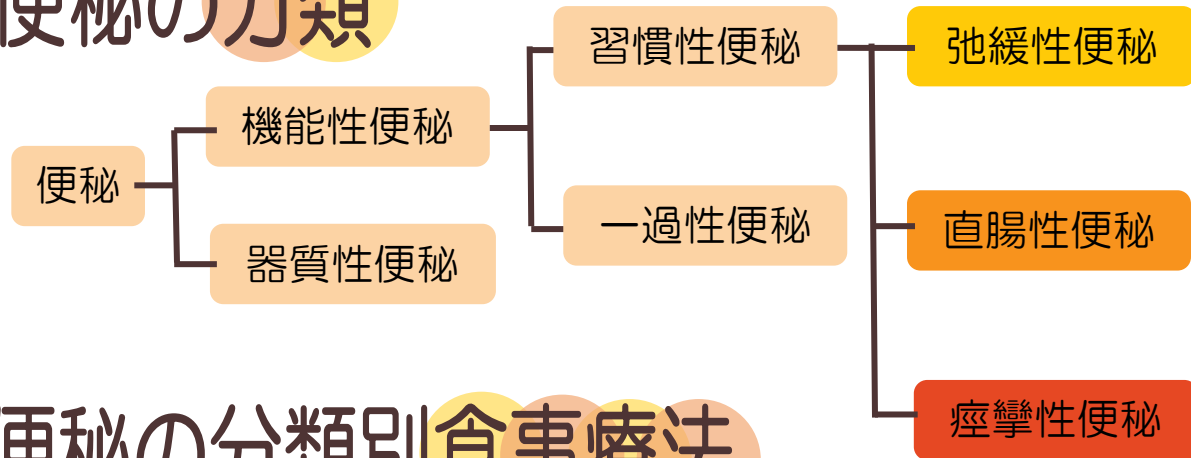


つくろう快腸習慣



便秘になると、おなかが張ったり、腹痛が起きたりと不快な症状が引き起こされ、日常生活に支障をきたすことも少なくありません。便秘を引き起こす原因は様々ですが、予防や治療のためには、食生活をはじめとする生活習慣の改善が大切です。今回は便秘予防・改善のための食事療法をご紹介します。

便秘の分類



大腸全体の運動機能が低下し、便が大腸内に長くとどまるため、水分が吸収され便が硬くなる。

排便の我慢のしすぎや、浣腸の乱用などが原因で、直腸に便があっても便意が起こりにくい。

精神的なストレスが原因で、大腸の一部が異常に収縮して狭くなり、便が停滞する。便秘と下痢を繰り返す場合が多い。

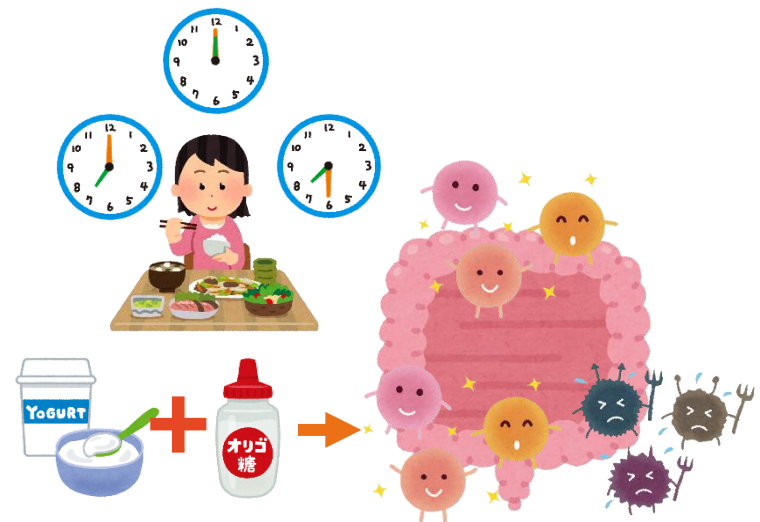
便秘の分類別食事療法

弛緩性便秘

直腸性便秘

痙攣性便秘

- ・ **食事・睡眠などの日常生活は規則正しく**：食事は一日 **3食** 摂るよう心がけ、特に朝食を抜くことの無いようにしましょう。また、便意がなくても、**決まった時間に排便を試みる**と排便の習慣がつきやすくなります。
- ・ **食事は適量を摂る**：過度のダイエットや食欲不振等により食事量が不足すると便秘しやすくなります。
- ・ **善玉菌を増やす**：善玉菌が産生する有機酸が大腸を刺激し、排便につながります。
⇒ヨーグルトや乳酸菌飲料等で善玉菌を取り入れる。
⇒善玉菌のエサとなるオリゴ糖を摂取する。



<食品に含まれる食物繊維量>

| 食品名 | 不溶性食物繊維 g/100g | 不溶性食物繊維 1食あたり | 水溶性食物繊維 g/100g | 水溶性食物繊維 1食あたり |
|--------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 米飯(白飯) | 0.3 | 0.5g/150g(茶碗1杯) | 0 | 0g |
| 米飯(玄米) | 1.2 | 1.8g/150g(茶碗1杯) | 0.2 | 0.3g |
| ライ麦パン | 3.5 | 2.3g/65g(6枚切り1枚) | 2.0 | 1.3g |
| 納豆 | 4.4 | 1.8g/40g(1pac) | 2.4 | 1.0g |
| ごぼう | 3.4 | 0.8g/25g | 2.4 | 0.6g |
| しいたけ | 2.2 | 0.5/25g(2枚) | 0.4 | 0.1g |
| サツマイモ | 1.8 | 1.1g/60g(1/3本) | 0.5 | 0.9g |
| りんご | 1.2 | 2.1g/120g(1/2コ) | 0.3 | 0.5g |
| バナナ | 1.0 | 0.7g/70g(1本) | 0.1 | 0.1g |

弛緩性便秘

直腸性便秘

- ・ **食物繊維を十分量摂る**：食物繊維は便の量を増大させ、大腸を刺激し、排便を促進します。一日 **25g 程度**
 - ・ **適度な脂質を摂る**：脂質に含まれる有機酸は大腸を刺激します。
 - ・ **起床後に冷たい水や牛乳を飲む**：胃や大腸が刺激され、排便のきっかけとなります。
 - ・ **水分補給は十分に行う**：水分が不足すると便が硬くなり、排便し難くなります。一日 **1000~1500ml 程度**
 - ・ **適度な運動を心がける**
- *直腸性便秘の場合は一度直腸に溜まっている便を浣腸等を出してから取り組みましょう。

痙攣性便秘

- ・ **休養を十分にとる**：過労・ストレスの解消に努めましょう。
- ・ **水溶性食物繊維の多い食品を摂る**：いも類・果物類・海藻類等
- ・ **刺激性食品は控える**：酸味・香辛料・アルコール飲料・カフェイン飲料等
- ・ **物理的刺激となるものは控える**：硬い食品・濃い味付け・炭酸飲料・過食等
- ・ **脂質の取り過ぎに注意**：特に揚げ物は控えましょう。
- ・ **料理の温度に注意する**：熱すぎたり、冷たすぎる食品摂取量は控えましょう。



下剤に頼らず、食事療法や運動療法などで生活習慣を改善し、自然な排便を目指したいですね。便秘症が改善せず、日常生活に支障をきたすような場合は、医療機関を受診して原因を精査し、適切な治療を受けましょう。

