

便秘でお困りの方へ

◎便秘とは？

排便が3日以上無い、週に3回以下しか排便が無い、又は毎日排便があっても残便感がある状態などの事を一般的に便秘と言います。

◎便秘の原因は？

- ・ 便の成分になる食物繊維が少ない肉類などに偏り過ぎた食事
- ・ 体内の水分不足（汗が多い、水分摂取量が足りないなど）で、便の水分が不足
- ・ 環境の変化（旅行などの環境の変化でも起こる場合があります。）
- ・ 寝たきりの状態のため、腸の運動の低下によるもの
- ・ 腸の運動や筋力の低下によるもの（高齢の方、お産回数が多い女性）
- ・ 排便の反射が弱くなっている場合（便意を我慢することなど）

◎便秘の予防法

・規則正しい食生活

食事を摂取すると腸がそれを感知して腸の運動（蠕動運動）が起こります。一日3食を心がけましょう。

・食物繊維の摂取

食物繊維は果物・野菜・穀物に多く含まれます。しかし、食物繊維は一度に大量摂取してもあまり意味がありません。毎日こまめに食物繊維を摂取するようにしましょう。繊維を多く含む食物は以下の通りです。

リンゴ モモ オレンジ カボチャ ブロッコリー キャベツ ニンジン
カリフラワー ホウレンソウ パン 穀物 豆類 ウズラマメ ソラマメ
シリアル食品こんにゃく きな粉 海草類など。

・十分な運動

規則正しい運動は消化器を活発にします。運動は軽いものでも十分で毎日、20～30分の歩行で構いません。軽いストレッチでも効果があります。

・水分の摂取

一日にコップ7～8杯程度が目安です。ただし、カフェインやアルコールを含む飲料は、消化器の水分を減らす傾向があるので注意！

・十分な排便の時間

便意を感じた時は我慢せずに、きちんと排便を行ってください。

上記の予防法を試してみても効果が無い方はお薬などをご相談下さい。又は病気が疑われる場合もありますので、年に1回の大腸カメラをお勧めします！！