



今回は便秘のお話です。症状に合った対処法を行うためにも、自分の便秘の種類を把握しましょう。

<便秘とは>

排便回数がおおむね3回未満で「いきまないと排便ができない」「便が硬くて排便が辛い」「排便後も便が残っている感じ」などの排便困難や「お腹がはる」「腹痛や腹部不快感」などの腹部症状があるものをいいます。



<便秘の原因>

1・器質性便秘（通過障害）

胃や小腸、大腸、肛門などに何らかの疾患があり、それが原因で便秘になっている状態をいいます。

急性の場合は腸捻転や腸閉塞などの病気が考えられます。

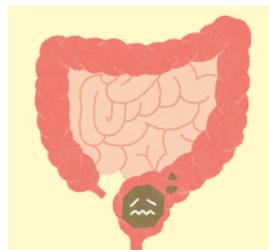
慢性の便秘で病気が原因の場合は大腸癌や大腸ポリープの可能性もあります。女性の場合は子宮筋腫が原因になることもあります。

原因の鑑別が必要なため、病院受診を行ってください。

2・習慣性便秘

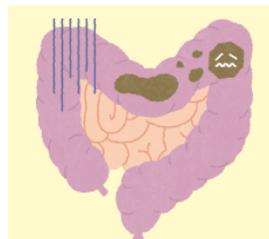
1) 直腸に便が停滞（直腸型便秘）

便が直腸に達しても排便反射がおこらず直腸に便が停滞してしまうタイプです。



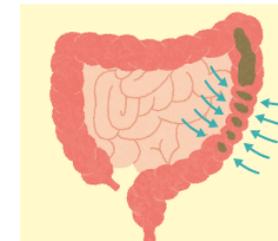
2) 大腸の運動機能が低下（弛緩型便秘）

腸管の緊張がゆるんでしまい、ぜん動運動が十分に行われなため大腸に便が長とどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなるタイプです。



3) 大腸の過緊張（痙攣型便秘）

副交感神経の過度の興奮によって腸管が緊張しすぎてしまい、ウサギのフンのようなコロコロとした便になるタイプです。



<便秘の改善>

- 1) 朝食をしっかり摂り、3食きちんと食べましょう
朝食を食べて体のリズムを整えるとともに、胃腸が刺激され活発に活動を開始する手助けとなります。
- 2) 朝食後は必ずトイレに行く習慣をつけましょう
便意があっても時間がないとできません。後回しにすると便意がなくなってしまい、それを繰り返すと腸の運動も弱くなり、便秘をおこしやすくなります。
- 3) 朝起きたら1杯の水を飲みましょう
長年便秘で悩んでいる人は、腸の運動能力が弱っている可能性があります。朝起きて、すぐに冷たい水を飲むことにより、腸が刺激されて活動を開始します。
- 4) 睡眠をしっかりとり、ストレスや疲労を回復させましょう
ストレスがたまると自律神経に乱れが生じてしまい、大腸や胃などの内臓の動きに影響が出てしまいます。ストレスの程度に合わせた趣味や睡眠などでリフレッシュをしましょう。
- 5) 適度な運動を心掛けましょう
決まった時間に運動する習慣をつけましょう。腹筋を鍛えるのも排便をスムーズにします。ウォーキングやお腹のマッサージも効果的です。

一言で「便秘」と言っても、その原因はさまざまです。癌などの病気が隠れていないか、きちんと鑑別を行い症状に合わせた治療を行っていきましょう。

