



保健福祉課保健推進係 ☎ 2・1212

「お腹が張って仕事や趣味に集中できない」「子供が便秘で苦しがつている」「ダイエットを始めたら便が出にくくなった」など便秘について悩んだことはありませんか。

便秘は誰にでも起こる可能性があります。りますが、深刻に受け止められずに放置され、症状が悪化するケースも少なくありません。便秘の原因はさまざまですが、適切な食生活や適度な運動など、生活習慣を改善することです。予防や改善が期待できます。

便秘とは、便を十分量かつ快適に排出できない状態です。通常は1日1〜2回の排便がありますが、2〜3日に1回の排便でも排便状態が普通で本人が苦痛に感じない場合は便秘といえません。しかし、毎日排便があっても便が硬くて量が少なく残便感がある場合や、排便に苦痛がある場合は便秘といえます。

また、便秘には腸そのものの病変によっておこる「器質性便秘」と、便

が作られる過程や排便の仕組みに障害があつておこる「機能的便秘」があります。「機能的便秘」は食事で改善することができます。

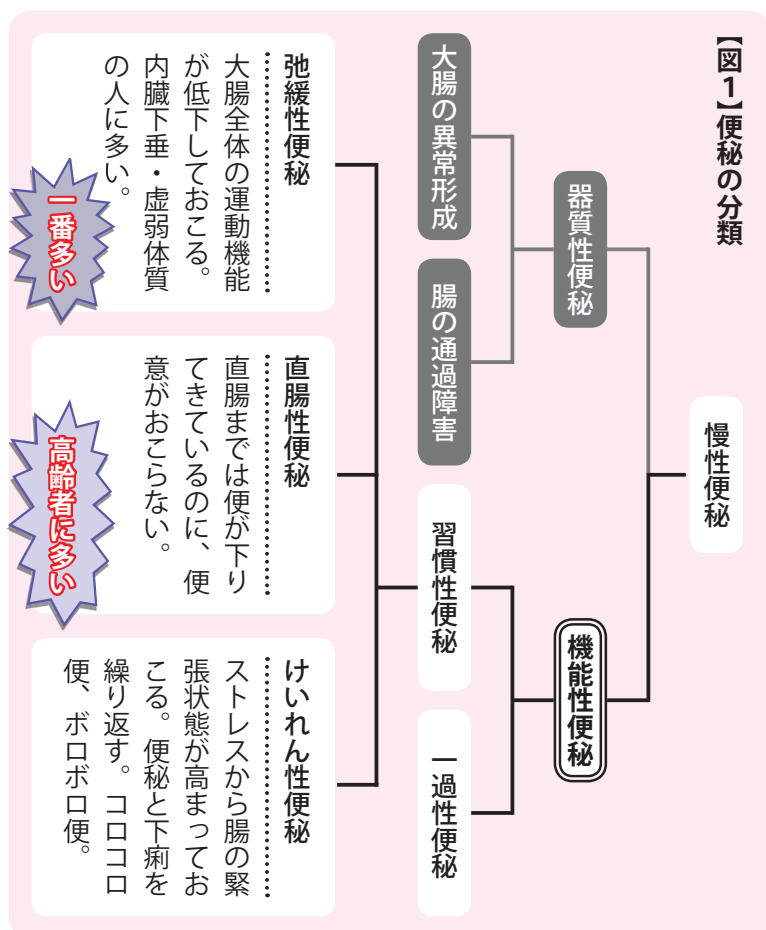
「機能性便秘」は症状によってさらに細かく分類されます。【図1】

Point 1
腸内環境を整える

腸内環境のバランスが崩れていると便秘をおこしやすくなります。腸内細菌には腸の働きを活性化させ、便秘や下痢を予防する「善玉菌」、腸内の腐敗を進め、便秘や下痢をおこす「悪玉菌」、善玉菌と悪玉菌のうちの優勢な方の味方をする「日和見菌」があります。

腸内細菌のバランスは「善玉菌」20%、「悪玉菌」10%、「日和見菌」70%が理想的です。善玉菌が増える」と悪玉菌が減り、善玉菌が減ると悪玉菌が増えます。

【図1】便秘の分類



腸の環境を整える善玉菌を増やすためには乳酸菌やビフィズス菌を多く含むヨーグルトやチーズ、納豆、キムチなどの発酵食品を多く摂ることが効果的です。また、善玉菌は食物繊維やオリゴ糖をエサとして増え

ます。オリゴ糖は大豆製品、バナナ、ゴボウなどに多く含まれます。

※腸内細菌とは…

人の腸に住む細菌の総称。腸内には百種類、百兆〜千兆個、重さは1〜1.5kgの細菌が生息しています。

Point 2 食物繊維を適量摂る

食物繊維は腸の動きを活発にする働きや便の量を増やす働きがあります。食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があり、それぞれ働きが違います。

水溶性食物繊維（水に溶ける）

ネバネバするものが多い特徴があり、腸内環境を整え、軟便形成を促す働きがあります。

果物や繊維の柔らかい野菜、芋類に多く含まれています。

例…キウイ、りんご、イチゴ、みかん、にんじん、ほうれん草、大根、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、じゃがいも、里いも、長いも等

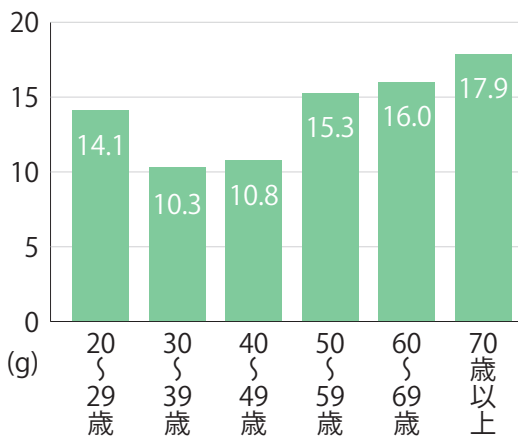
不溶性食物繊維（水に溶けない）

水分を吸収して膨らむ特徴があり、便のかさを増やして便通を整えたり、有害物質を吸着し排泄を促す働きがあります。

繊維の固い野菜やきのこ類、豆類に多く含まれています。

例…ごぼう、たけのこ、ナス、ニラ、セロリ、さつまいも、しいたけ、えのき、しめじ、エリンギ、大豆、小豆等

【図2】佐呂間町食物繊維平均摂取量(g/日)



【表1】食物繊維の摂取目標量(g/日)

	男性	女性
18～69歳	20g以上	18g以上
70歳以上	19g以上	17g以上

「日本人の食事摂取基準2015年版」より

便意がなく、便の量が少ない方は不溶性食物繊維を摂りましょう。便秘がひどい方が不溶性食物繊維を摂りすぎると、かえって便のかさが増えすぎて便秘が悪化することがあるため、必要以上に摂取しないように気を付けましょう。

食物繊維は便秘の予防や改善以外にも、生活習慣病を予防する働きがあるため積極的に摂りたいものです。平成23年度に佐呂間町で行った健康栄養基礎調査【図2】では70代を除き、すべての年代で目標量【表1】を下回っていました。不足している場合は、毎日の食事で適量を摂るよう心掛けましょう。

Point 3 水分をこまめにとる

便秘の原因の一つは、便が硬くなってしまうことです。大腸内に便が溜まる時間が長くなればなるほど、水分が吸収され固くなります。便を軟らかくするためにもこまめに水分補給が大切です。便秘が気になる人は1日コップ7～8杯ほどの水分を摂りましょう。



Point 4 1日3食規則正しく食べる

毎日決まった時間に食事を摂ると、排便リズムがつきやすくなります。特に朝食を食べると胃や腸などの消化管の動きが活発になるため、排便を促してくれます。

今回は食事を中心にお伝えしましたが、便秘の予防には十分な休息と運動も大切です。緊張やストレスが便秘を増悪させる場合もあるため、自分なりの気分転換やストレス解消法を見つけ、リラックスできる時間をつくりましょう。また、排便するときは、腹筋や骨盤内の筋肉をはじめ、さまざまな筋肉を使います。筋力を高めたり維持したりするためには、日頃から運動する習慣をつけましょう。

便秘は深刻に受け止められず、我慢する方が多いですが、大腸がなかなか重篤な疾患が隠れていることもあります。生活習慣を見直しても便秘が十分に改善されない場合や市販の下剤を使っても効果がないなど、困っている場合は医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。