

便秘

～規則正しい生活習慣を身につけましょう!!～

便秘は、食生活に問題がある、運動不足、便秘薬などの乱用、精神的ストレス、他の疾病の影響などで起こりやすくなります。便秘が続くと、体に毒素がたまり、悪影響を及ぼすこともあります。今回は「便秘」についてとりあげました。規則正しい生活習慣を身につけて、便秘を解消、予防していきましょう。



👉 いろいろな便秘のタイプがあります!

日本内科学会の定義では、「便秘とは3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」となっています。便秘にはいろいろなタイプがあります。



種類	しかん 弛緩性便秘	けいれん 痙攣性便秘	ちよくちよう 直腸性便秘
特徴	腸の運動が低下、緊張してなかなか便がでない状態	腸の自律神経失調により起こり、便を送る機能が障害される	便意を感じる機能が働かなくなる
なりやすいタイプ	・野菜をあまり食べない ・運動不足	・ストレスを感じやすい ・生活リズムが不規則	・便意があっても排便できない ・便意をがまんする習慣がある
症状	・便は太く硬い ・お腹は張るが、おならは出ない	・便は少量でコロコロ ・便秘と下痢が交互に繰り返す	・大きなコロコロの便が出る

👉 便秘予防のために食生活で気をつけることは?

① 決まった時間に3食きちんと摂りましょう。

たとえ、1食だけ栄養バランスの良い食事をして、食事の回数や時間がバラバラだと便秘解消にはなりません。まずは、決まった時間に1日3食、バランスの良い食事をするのが大切です。特に朝食が一番大事です。朝食を摂ることで、休んでいた胃や腸が活発になり、便が直腸まで運ばれやすくなります。

朝食を摂る時間がない方は、できるだけ手軽なものを少しでも摂るように心がけると良いでしょう。



② 水分摂取を心がけましょう。

水分は便を柔らかく保ち、通りを良くします。朝起きてすぐコップ1杯の水を飲むことも便秘解消になります。ところが、同じ水分でもコーヒーなどに含まれるカフェインや、お酒に含まれるアルコールは、消化器の水分を減らす傾向があるので、逆に便秘を招くこともあるので注意しましょう。

③ 食物繊維を積極的に摂りましょう。

食物繊維は便の量を増大させるため、腸の運動を促します。

👉 食物繊維は便秘やっつけ隊！！

便秘の予防の一つとしては、食物繊維を摂ることです。

食物繊維には以下の生理作用があります。

① 便の量を増やして、排便を促進する

食物繊維は消化されないうえに、スポンジのように水分をからめとって膨れます。

また、食物繊維が多いと、便が腸内にある時間が短縮し、便の量も多く、排泄されやすくなります。

② 腸内細菌の餌となり、腸を活性化させる

人間の腸内には約100種類の腸内細菌が繁殖しています。腸内細菌は、腸を刺激して運動を活性化し、消化を助ける働きがあります。多いものは便1gの便中に1兆個の腸内細菌が存在しています。それらは、食物繊維などを餌として繁殖しています。



③ 腸内の善玉菌を増やす

肉など食べ過ぎると、臭いおならがでるのは、タンパク質が腐敗菌などの作用で分解したためです。腸内細菌には悪玉菌と善玉菌があります。食物繊維が不足すると、悪玉菌が増え、さまざまな老化現象や生活習慣病の原因となります。

そのため、食物繊維を増やして善玉菌を増やすことが重要です。

【食物繊維の多い食品】

食品	可食量 (g)	食物繊維(g)	食品	可食量 (g)	食物繊維(g)
玄米(めし)	200	2.8	大根	100	1.3
シリアル	35	0.8	ごぼう	60	3.4
さつまいも	80	1.8	昆布	10	2.7
さといも	80	1.8	ひじき	3	1.3
かぼちゃ	80	2.0	納豆	50	3.4
おくら	40	2.0	おから	50	5.8
セロリ	50	0.8	しいたけ	40	1.4
れんこん	60	1.2	りんご	100	1.5
たけのこ	60	1.7	バナナ	100	1.1
キャベツ	50	0.9			



👉 食生活以外で気をつけることは？

◎ 運動をしましょう。

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分のウォーキングでも良いです。また、軽い腹筋やストレッチも効果があります。手で「の」の字にお腹をマッサージして、腸の運動を促すことも効果があります。決まった時間に排便する習慣を身につけ、便意を無視しないようにしましょう。便意がなくても、1日1回同じ時間にトイレに行く習慣を身につけましょう。



◎ ストレスをためないようにしましょう。

ストレスを感じると、自律神経（体内の環境を整える神経）が乱れて過敏性腸症候群の原因になりますので、スポーツや趣味などで、上手にストレスを発散しましょう。

◎ 下剤は安易に多用しないようにしましょう。

下剤を使いすぎると、便を出そうとする力が弱くなって逆に便秘になりやすくなります。生活習慣を改善することから始めて、便秘解消に努めましょう。

おすすめ一品料理

セロリのきんぴら

エネルギー
85kcal

食物繊維
1.9g

塩分
1.0g

材料	2人分
セロリ	100g
人参	80g
鷹の爪	1本
ごま	少々
だし汁	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ2/3
ごま油	小さじ2

作り方

- ① セロリは筋を取って、人参と一緒に干切りにし、鷹の爪は種を取って小口切りにする。
- ② 鍋にごま油をしき、①を炒める。セロリが半透明くらいになったら、aと鷹の爪を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 好みでごまをふる。

セロリは食物繊維を多く含む食品です。今回はセロリと人参を使用しましたが、食物繊維の多いれんこんなど加えて、食物繊維をより多く摂れるように工夫しても良いでしょう。

かぼちゃときのこのサラダ

エネルギー
186kcal

食物繊維
4.4g

塩分
0.7g

材料	2人分
かぼちゃ	160g
エリンギ	30g
しめじ	30g
酒	大さじ1
りんご	1/4個
パセリ(みじん切り)	少々
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、茹でて水気をきっておく。
- ② エリンギとしめじは石突を取り、小さく切って耐熱皿にのせる。酒をふりかけてラップをし、500Wのレンジで約40秒あたため、取り出して冷ましておく。
- ③ リンゴはへたと芯を取り除き、薄くイチヨウ型に切り、塩水につける。
- ④ ボウルに①、汁気をきった②、水気をきった③、aを加える。
- ⑤ 最後にパセリをかける。

かぼちゃの代わりに食物繊維の多いさつまいものサラダにしても美味しいです。りんごに含まれるペクチンには腸内細菌のバランスを整えて、お通じを良くする働きがあります。



すずちゃんのフレックタイム (旬の食材編)

『9月の旬の食材：サンマ』

☆秋を代表する魚 サンマ

秋に大量に捕れ、形が刀に似ているため「秋刀魚」となりました。旬は9月～11月頃です。目に張りがあり、表面にツヤがあって口先が黄色いものが新鮮でおいしいサンマです。

栄養成分は良質のたんぱく質と、ビタミンD、B₁₂、E、A、ナイアシンなどのビタミン類や、カルシウム、鉄分などのミネラルを含みます。また、タウリンや不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれます。



☆栄養たっぷり、旬のサンマ!

EPAは血液をサラサラにし、血栓予防や動脈硬化予防に効果があります。DHAは脳を活性化し学習能力を高めたり、LDLコレステロールを減らしたり、アレルギー症状を改善する効果があります。

ビタミンB₁₂、鉄分は貧血予防に有効です。ビタミンDがカルシウムの吸収を高めるので骨粗鬆症や精神安定に効果があります。タウリンはコレステロールを低下させ、肝機能を強化します。ビタミンAは目や皮膚を健康に保ちます。

旬のうちにおいしくて栄養たっぷりのサンマを食べましょう!!

薬剤師からのミニ情報

便秘の治療薬について

便秘は、日常よく経験するため、市販の薬で済ませるなどあまり気にしない人が多いのですが、それが長く続く場合、治療を要する病気が潜んでいることもあります。

自分の便秘について理解を深め、適切な治療をするために医師に相談し、上手にお薬を使っていたいただきたいと思います。



便秘薬の種類

腸の運動を活発にしたり、便の量を増やしたり、便に水分を与えたりとさまざまな効果があります。

《刺激性下剤》

大腸粘膜を刺激し、腸の運動を促します。服用して8～12時間に排便がおきます。坐剤の効果発現は5～60分後。速やかに排便したい時、飲み薬が飲めない時に使用します。

<錠剤>：プルゼニド、センノサイド、ヨーデルS
<液剤>：ラキソベロン
<坐剤>：テレミンソフト など



《塩類下剤》

便をやわらかくして、排便をしやすくします。腸の中で水分が身体に吸収されるのを阻止するため、便に水分が多くなります。

<錠剤>：マグミット、マグラックス
<散剤>：酸化マグネシウム、硫酸マグネシウム など

《浣腸剤》

直腸内の水分を吸収することに伴う刺激により、蠕動（ぜんどう）運動を亢進させます。便を軟化することで排泄します。直ちに排便効果が得られます。

<浣腸剤>：グリセリン浣腸 など



★次回のテーマは、**むくみ**を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>