



新年明けましておめでとうございます。寒い日の続いていて、インフルエンザも流行ってきています。うがいや手洗い、マスク着用など感染予防を行いましょう。

今月のトピックス～便秘への対処法は？

機能性便秘と診断されたら、どうすればよいのか、その対処法について解説します。もちろん下剤を飲むというのも選択肢の一つですが、それ以外にも便秘を解消するためにすべきことはいろいろあるんです。

その一つが**(1) 食生活の見直し**です。

- ①**食物繊維・発酵食品**を摂ることにより便の量を増加させ、これにより腸が刺激を受け排便を促します
- ②**1日3回、適切な食事量**をきちんと摂らないと便の量が不足して、十分な排便が得られません。
- ③**水分も十分に摂取**しないと、水分不足を補うために大腸での再吸収がふえ、便が硬くなってしまいます。

便秘に良いとされる食べ物は以下の通りです。

乳製品・発酵食品—善玉菌の代表である乳酸菌を含んでいます。

腸内の乳酸菌を増やすことで、環境を整えることができます

納豆・ヨーグルト・キムチ・チーズ・お味噌などに含まれています。

またお酢に含まれるクエン酸は、悪玉菌を減らすのと腸刺激作用もあります

食物繊維—水溶性と不溶性があります。

水溶性：果物や海藻類に含まれます。腸の中でゲル状となり便を柔らかくし、出やすくします。

不溶性：穀物や根菜に多く含まれており、水分を吸収すると膨らみ便の量を増やすことで、腸管を刺激し、腸の蠕動運動を高めます

オリゴ糖—糖類の一種で、そのほとんどは単糖が二個結合した二糖類です。乳酸菌の栄養となり、乳酸菌を元気にして増やし、腸を活性化する効果があります。ヨーグルトにも含まれていて、悪玉菌を弱らせる効果もあります。

そのほかには**オリーブオイル**（主成分のオレイン酸は体内で吸収されにくく、腸まで届き便をスルリと出す効果があります。また**お茶**（オオバコ茶・ドクダミ茶・プーアル茶など中国茶）にも効果があると言われており、便秘解消のほか脂肪分解・整腸作用・胃のむかつき改善という効能もあります。

(2) 運動療法とマッサージ

①**運動療法で腹筋を鍛える**ことにより、排便時の腹部圧迫が効率よく出来ます。腹筋を鍛える体操（座ったまま腹筋・おへそのぞき腹筋）や腸を刺激するストレッチも有効です。

②主に**腹部のマッサージ**で排便を促進させることが可能です。特に運動ができない、高齢者の方に有効です。腸が刺激されて排便を促します。



(3) 正しい排便習慣をつける

朝食をとることにより脳から大腸に信号が送られ、大腸に強い蠕動運動が起こります。また**便意があればすぐにトイレ**に行くことも重要で、我慢を繰り返すと、直腸肛門反射が弱くなり便意を感じにくくなります。スムーズに排便するために、**排便姿勢**（考える人のポーズ）も重要です。

(4) 下剤について

刺激性下剤—大腸粘膜と神経叢刺激

センナ・センノシド・ラキソベロン・レシカルボン・麻子仁丸や大黄甘草湯

浸透圧下剤—腸管からの水分再吸収を抑える。長期使用の安全性

酸化マグネシウム・モニラック-長期使用の安全性

膨張性下剤—硬くなった便を柔らかく膨らませる

カリメロースナトリウム（バルコーゼ）

浸潤性下剤—刺激性下剤との併用

この数年**新しい下剤**がいくつか発売されています。

難治性の場合、複数の下剤を併用する場合があります。ただ他の薬剤と違って、排便状況により内服の調整を行ってもいいと考えています。詳しくは担当医師にご相談ください。



便秘でお悩みの方は是非一度ご相談ください。