便秘の種類と対策

多くの人を悩ませる「便秘」には様々な原因があります。
まずは自分の便秘の原因を考え、食習慣をはじめとする
生活習慣を見直すことで便秘の予防や改善に努めましょう。

便秘とは…

実は便秘には「〇日以上排便がなければ便秘」などという明確な定義はありません。
１日１～２回の規則的な排便が理想的ではありますが、排便の回数や間隔は個人差が大きいため、２～３日に１回の排便でもスムーズで本人が苦痛を感じない場合は便秘とはいいません。
反対に、毎日排便があっても便が硬くて量が少ない場合や残便感がある場合、排便に苦痛を感じる場合は「便秘」といえます。

便秘の原因と種類

一言で「便秘」といっても様々な原因・症状があり、対処法が異なる場合もあります。

- 便秘
  - 機能性便秘
    - 慢性便秘
      - 弛緩性便秘
      - 痙攣性便秘
      - 直腸性便秘
    - 急性便秘
  - 器質性便秘
    - 腸管の疾病（大腸がん等）によって起こる

日常生活が原因で起こる慢性的な便秘には「弛緩性」「痙攣性」「直腸性」の３種類があり、その中でも日本人の便秘の多くは『弛緩性便秘』だといわれています。

弛緩性便秘

運動不足や加齢、食事量の不足、食物繊維不足などによって腸管の活動が低下することで起こります。
女性や高齢者に多くみられ、お腹が張るのも症状のひとつです。

痙攣性便秘

疲れやストレスによる自律神経の乱れにより、腸管が痙攣を起こして収縮し、便がスムーズに送られなくなることで起こります。
比較的若年者に多くみられます。

直腸性便秘

便意があっても排便を我慢してしまうことで、直腸の排便反射が低下して起こります。
仕事や学校で自由にトイレに行くことができない方は注意が必要です。

症状ごとの対策

弛緩性便秘

腸の活動が低下しているため、適量の食事を摂って腸を刺激し便量を増やすことを心がけます。１つの食品にこだわらず、バランスの良い食事をしましょう。

◆１日３食をきちんと摂る

高齢者や女性は特に、食事量の不足が便秘の原因になっていることがあります。特に朝食をしっかりと摂ることで腸が刺激され、排便が促されます。

◆食物繊維を十分に摂る

便量を増大させることで排便リズムを回復させます。

★食物繊維については次回のコラムで詳しくお話する予定です

◆水分を１日１５００mL 以上摂る

冷たい水や牛乳を適切に摂ることで胃や大腸の反射を促します。特に朝起きてすぐに水分を摂ることをおすすめします。

◆適度の油脂を摂る

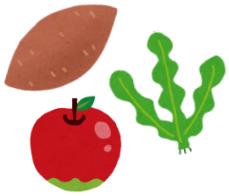
油脂は大腸の運動を刺激したり、便をやわらかく滑らかにする働きがあります。

◆適度の香辛料や酢の物・酸味の多い果物を摂る

適度の香辛料や酸味類は排便を促します。

痙攣性便秘

腸に刺激を与えすぎないことを心がけます。



◆食物繊維は水溶性食物繊維を中心に

水溶性食物繊維はいも類・果物類・海藻類に多く含まれています。

◆刺激の強い食品を控える

香辛料・酸味・アルコール飲料・炭酸飲料・カフェイン飲料などは刺激が強く腸に負担をかけてしまいます。熱すぎる食品や冷たすぎる食品などにも気をつけましょう。

◆脂質の摂取を控える

脂質も腸への負担が大きいため控えましょう。

◆過労を避けてしっかりと休養をとり、ストレスの解消を図る

直腸性便秘

基本的には弛緩性便秘と同様の対応をとりましょう。

できる限り便意を我慢せずに排便することを習慣づけ、自分に合った排便のリズムを見つけることが大切です。

※便秘は食事や生活習慣を見直すことで改善される場合も多くありますが、長期間排便がない場合や不安なことがある場合は医師に相談してください。