



中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎052(961)2491

便秘とは「本来体外に排出すべき便を十分かつ快適に排出できない状態」、便秘症とは「便秘が持続し、日常生活に支障が現れ、検査や治療を必要とする状態」とされます。二〇一九年の国民生活基礎調査では男性の2・5%、女性の4・4%が便秘と感じているとのこと。慢性の便秘では、何らかの原因、例えば、大腸がん、糖尿病、甲状腺機能低下症などの病気、薬剤の服用に関連することなどがあり、注意が必要です。便秘の対策には生活習慣の工夫が望まれます。規則正しい食事や十分な睡眠をとり、生活のリズムが整うと、自律神経も整い、規則正しい排便につながります。排便を我慢すると便秘が悪化しやすくなるので、我慢しない習慣も大切です。ウォーキングやヨガ、体操、ストレッチなどは腸の蠕動運動を促して、便秘の改善が期待できます。水分をしっかり取ると、便が軟らかくなり、排便しやすくなります。

便秘

食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、腸内の環境を整えます。根菜類や海藻、豆類など食物繊維を多く含む食品を食べると、便秘の改善が期待されます。健康な腸の中には善玉菌が優勢ですが、タンパク質や脂質の多い食事、不規則な生活で悪玉菌が増加すると、排便が障害されます。善玉菌を増やすために、みそやヨーグルト、納豆などの発酵食品、豆類、タマネギ、ゴボウ、ニンニクなどの善玉菌の材料となるオリゴ糖を含む食品を食べるようにしましょう。慢性便秘症は心血管疾患、腎疾患などに関連し、便秘の症状は生活の質や労働生産性、生存率の低下にも関連するとされます。生活習慣を改めても症状が改善しない場合、薬物療法が必要になります。現在、さまざまな種類の薬剤が用いられているので、医師と相談することをお勧めします。

(消化器内科部長 山田尚史)

我慢せず生活習慣改善を

