

保健師便り

Vol.62

便秘改善のために、まずはここから

2023.9



さまざまなことが原因で起こりうる「便秘」。

便はそのときの体調を表していると言われますので、体調管理の指標にもなります。今回は便秘改善のために今日からできる対策を中心にお話ししたいと思います。



○そもそも便秘とは・・・？

慢性便秘症診療ガイドライン 2017 では「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義され、日本内科学会では「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」とされています。このようなことから、排便の回数が少ないことだけでなく、不快感や残便感があるということも含めて便秘とされています。

○便秘の原因

・朝食の欠食 ・運動不足 ・乱れた生活習慣 ・水分不足 ・ストレス
・ホルモンの影響 ・加齢 ・便意を習慣的に我慢している など
また、便秘を引き起こす病気（大腸疾患や糖尿病など）や薬の副作用が原因となることもあります。

○便秘改善のために今日からできること

水分補給をしっかりと行う

便を柔らかくするためにこまめに水分を摂りましょう。お茶の場合はカフェインのっていないものがお勧めです。また寝る前、起きがけに摂ることで脱水予防や腸の動きを促すことに繋がります。



適度な運動を心がける

運動をすることで腸の動きが促されます。30分程度のウォーキング、ストレッチや腹筋を鍛えるなどでも腸に刺激を与られます。おなかのマッサージ（「の」の字マッサージ）を行うことでも腸の刺激になります。無理なくできる範囲で行いましょう。



生活リズムを整える

規則正しい生活を心がけることで、自律神経が整い、排便習慣がつきやすくなります。食生活は1日3食を規則正しく摂取し、特に朝食を摂ることで胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくします。また便意を我慢せず、決まった時間にトイレに行くようにすることも大切です。



ストレスをためない

胃、小腸、大腸などの消化管は自律神経にコントロールされているため、強いストレスを受けると活動が弱まり、胃酸や腸液の分泌異常が起こり便秘に繋がります。自分に合ったストレス解消法で、ストレスの少ない生活を心がけましょう。



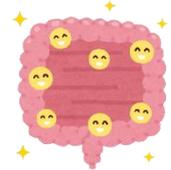
食物繊維を摂る

食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維の2種類があります。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌を増やしたり、便を柔らかくする作用があり、果物や繊維の柔らかい野菜（にんじんやキャベツなど）、海藻類などに含まれます。不溶性食物繊維は、便の量を増やして腸管を刺激し、腸の運動を活発化させ、便秘を整える働きをします。根菜類やきのこ類、繊維のかたい野菜（たけのこなど）、豆類などに含まれます。しかし便秘排出障害などでは不溶性食物繊維の摂りすぎによって便秘が悪化する場合があります。便秘が重めの方（重症の方）は、不溶性食物繊維を多く含む食材をとりすぎないように注意しましょう。

腸内環境を整える

腸内環境をよくすることは便秘改善に繋がります。腸内細菌のバランスを整え、善玉菌を増やす生活を心がけましょう。

善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好みます。ヨーグルトや納豆などの発酵食品には乳酸菌が、バナナや玉ねぎなどにはオリゴ糖が多く含まれています。



関連記事：[16.腸内フローラ | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](#)

中にはすぐに受診が必要な危険な便秘もあります。強い腹痛や吐き気、発熱を伴っている、便に血が混じる等の症状がある場合は、すぐに病院を受診してください。毎年の健康診断で、大腸がんのスクリーニング検査である便潜血検査を受けることもおすすめです。

[大腸 | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](#)



<参考・引用文献>

- 1) [便秘 - 日本臨床内科医会 \(japha.jp\)](#)
- 2) [便秘を解消するには？便秘になりにくくなるためにできること | からだカイゼン委員会 | 株式会社 明治 - Meiji Co., Ltd.](#)
- 3) [便秘と食習慣 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)
- 4) [食物繊維をとりすぎると便秘が悪化！？便秘改善になる量と食材とは | NHK 健康チャンネル](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会