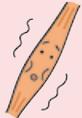


Q1 便秘が起こる原因は？

便秘の種類と主な原因

機能性便秘

▼弛緩性便秘



運動不足や
腹筋力の低下



水分不足や極端なダイエット、
食物繊維の不足

▼直腸性便秘



神経伝達機能の低下

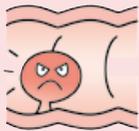
▼けいれん性便秘



ストレス

器質性便秘

腸の腫瘍や
炎症



多くの場合は機能性便秘で、原因によってさらに3つに分けることができます。

- 機能性便秘……生活習慣の乱れ、ストレスなどにより腸の機能が低下することでおこる。
- 器質性便秘……大腸ポリープや大腸がんなどの腸の腫瘍や、炎症、子宮筋腫等が原因で大腸の内部が狭くなり、便の排泄が滞る。
- 弛緩性便秘……大腸の筋肉の動きが弱まり、ぜん動運動が低下することで便が大腸に長くどまるとなる。その間に水分が吸収されて便が硬くなる。運動不足や腹筋力の低下、水分不足、極端なダイエット、食物繊維の不足などが原因。
- 直腸性便秘……便意を我慢する習慣が続くと神経伝達機能が低下し、便意をもよおす排便反射が起こらなくなる。
- けいれん性便秘（過敏性腸症候群）……ストレスにより大腸の一部に強い収縮、けいれんが起こり、便の移動が妨げられる。便秘と下痢を交互に繰り返す。

A 主にストレスや不規則な生活習慣が原因です

便秘とは、一般的に3日以上便が出ない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態のことをいいます。

便秘には大きく分けて次の2種類があります。

●機能性便秘……生活習慣の乱れ、ストレスなどにより腸の機能が低下することでおこる。

●器質性便秘……大腸ポリープや大腸がんなどの腸の腫瘍や、炎症、子宮筋腫等が原因で大腸の内部が狭くなり、便の排泄が滞る。

ドクター

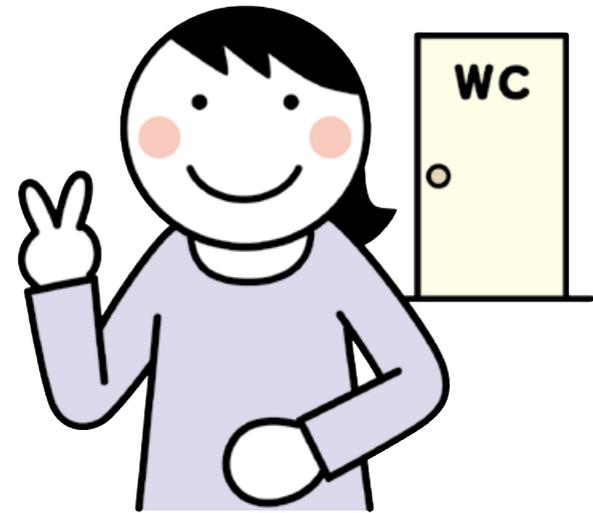
Q&A

不快症状を改善

便秘解消法

便秘の予防・改善には食物繊維が豊富な食事を心がけること、そして若い頃から腸内環境を整えておくことが大切です。

加齢と共に腸内環境は悪化していく傾向にあります。乳酸菌やビフィズス菌などを積極的に摂り、善玉菌が優位な腸内環境を保ちましょう。



村田 洋子先生
ムラタクリニック院長

むらた・ようこ 1975年東京女子医科大学卒業後、同年同大学附属病院消化器外科に入局。内視鏡科助教授などを経て、03年より現職。産業医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医など。

Q3 便秘予防にはどのような食事がよいの？

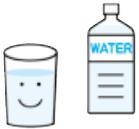
健康な便は約80パーセントが水分で、残りの20パーセントは食物繊維、腸内細菌の残がいなどの固形物で形成されています。そのため、水分が不足すると便が硬くなり、便秘になりやすくなります。便秘気味の人には1日2リットルを目安に、こまめに水分を摂るよう習慣づけましょう。

また、普段の食事では食物繊維が多く含まれる食品を積極的に取り入れましょう。食物繊維には次の2種類があります。

● **水溶性食物繊維**……水に溶ける性質をもつ。便の水分を保ち、排便しやすくする。果物や海藻類などに多く含まれる。

便秘を予防する食事のポイント

▼水分をこまめに摂る



▼食物繊維を摂る



▼ヨーグルトを食べる



▼朝ご飯を食べる



A 水分と食物繊維を多く摂ることがポイント

健康な便は約80パーセントが水分で、残りの20パーセントは食物繊維、腸内細菌の残がいなどの固形物で形成されています。そのため、水分が不足すると便が硬くなり、便秘になりやすくなります。便秘気味の人には1日2リットルを目安に、こまめに水分を摂るよう習慣づけましょう。

●不溶性食物繊維……水に溶けずに水分を吸収して膨らむ。便のカサを増やして直腸を刺激し、ぜん動運動を高める。穀物や根菜などの野菜、きのこ類、豆類などに多く含まれる。

食物繊維には腸内の余分な物を吸着して便と共に排泄したり、腸内細菌のバランスを改善したりする効果もあります。2種類の食物繊維をバランスよく摂るようにしましょう。男性で1日20グラム以上、女性で18グラム以上が理想です。

ラム以上が食物繊維の摂取目標量（18〜69歳の場合）とされていますが、便秘を改善するには、1日25グラム以上摂取することが理想です。

腸内環境を整えるには善玉菌を増やす効果のある乳酸菌やビフィズス菌を多く含むヨーグルトが有効です。

また、朝は腸が最も活発に活動する時間帯です。忙しくても必ず朝食を摂るよう心がけましょう。

Q2 高齢者の便秘の原因は？

A 運動量や筋力の低下、腸内環境の悪化など

男女問わず高齢になると便秘になりやすくなるのは、次のような老化現象が関係しているからです。

● **筋力の低下**……：日常の生活動作が低下することで、腸や腹筋の筋力も低下するため、いきんで便を排出する力が弱まる。

● **便意を感じにくくなる**……：神経自体が鈍くなっているため、直腸に便が届いても刺激が脳に伝

高齢者の便秘の原因

▼筋力の低下



▼便意を感じにくくなる



▼腸内環境の悪化



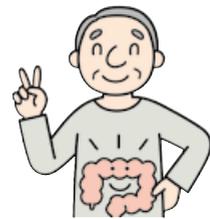
わらず、便意を感じる排便反射が起こりにくい。

● **腸内環境の悪化**……：老年期になると一般的に腸内の善玉菌が減少し、悪玉菌が増加する傾向がある。悪玉菌が優位になると有害物質が腸にたまり、腸の働きが低下して便秘を引き起こす。また、便秘が続くとさらに悪玉菌が増え、悪循環が生じる。

ガスを吸収する能力も低下するので、お腹が張る、ごろごろするなど便秘に伴う症状が出や

若い頃からよい腸内環境を保とう

腸の健康状態を大きく左右するのが、100兆個も存在するといわれる腸内細菌です。中でも腸のぜん動運動を促す働きをもつのが、乳酸菌、ビフィズス菌などの善玉菌で、体に有益に働きます。一方、有害な働きをする悪玉菌には大腸菌、ウェルシュ菌などがあり、発がん性物質を含む有害な物質をつくります。加齢に伴い悪玉菌優位に傾いていくのは生理現象ですが、できるだけよい状態を保つには、若い頃から腸内環境を整えておくことが大切です。



すくなります。まずは、活動的な生活を送るよう意識づけることが大切です。