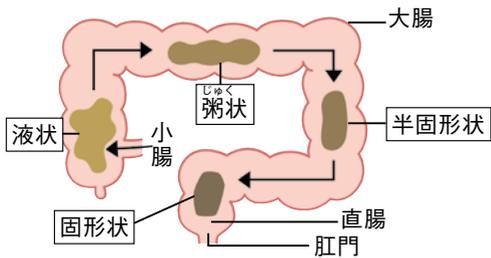


Q1 便がつくられる仕組みは？

大腸で便がつくられる仕組み



便は健康状態を知るバロメーター

バナナ状の便
半固形状の理想的な便。



コロコロした便
水分不足。排便が困難。



ひび割れがある便
腸内に長く留まり水分が不足。



細くて軟らかい便
消化不良や水分の摂り過ぎ。



水様便
一時的な下痢や消化不良の場合。



A 大腸のぜん動運動により便が形成されています
胃で消化された食べ物は小腸へと送られ、さらに分解されます。必要な栄養素は小腸で吸収され、便となる残りカスは大腸へと送られます。その後、大腸のぜん動運動により、直腸へと進む過程で徐々に水分が吸収さ

れ、液状から固形化し便として排泄されます。
便は体の健康状態を教えてください。便を観察してみましょう。
理想の便は、70～80%の水分を含んだバナナ状で、健康な状態の便はあまりにおわないものです。便やおならが臭い時は、

腸内環境が乱れている可能性があります。
理想的な便の色は、茶褐色または黄褐色。肛門近くの大腸（S状結腸や直腸）に病気がある場合は、痔と同様の赤い出血が認められます。便全体が赤黒い場合は、消化管からの出血が疑われます。

ドクター

Q&A

年代・症状に応じた便秘対策

便秘は年代に応じた対策とケアが大切。
便をチェックする習慣をつけ、食物繊維を賢く食事に取り入れましょう。



野澤 真木子先生

医療法人社団桃仁日本橋レディースクリニック 院長

のぞわまきこ 杏林大学医学部卒業後、同大学医学部付属病院第一外科入局。松島病院大腸肛門病センター、松島ランドマーククリニック院長などを経て、現職。医学博士。日本大腸肛門病学会指導医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本外科学会専門医、日本消化器外科学会認定医など。

Q3 便秘に効果的な食生活とは？

便の約8割は水分、残りの2割は食べ物の残りカスや腸内細菌などで構成されています。十分な食物繊維と水分、そして良質な油を必要量摂ることが便秘の予防・改善につながります。

● **食物繊維**……食物繊維には2種類あり、それぞれ働きが異なる。水溶性食物繊維と、不溶性食物繊維、両方をバランスよく摂ることが大切。

● **水分**……水分が不足すると便が硬くなるため、1日1.5〜2リットルを目安に摂る。カフェインを含むコーヒーや紅茶、緑茶は、利尿作用があるためにすぐに排泄されてしまう。カフェインを含まない飲み物から水分

食物繊維の種類と役割

水溶性食物繊維

役割
便の水分を保ち、軟らかくする。

代表的な食材(可食部100gあたり)

			
ごぼう 2.3g	オクラ 1.4g	干しあんず 4.3g	わかめ 3.6g※1

不溶性食物繊維

役割
水分を吸収してかさを増やし、腸の動きを活発にする。

代表的な食材(可食部100gあたり)

			
いんげん豆 16.0g	干しいたけ 7.2g※2	さつまいも 1.8g	アボカド 3.6g

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より
※1 水溶性と不溶性の総量。 ※2 戻した場合。

Q2 便秘になる原因とは？

A 年代や性別によって便秘の原因は異なります

便秘になる原因は、年代や性別によって異なります。

● **幼児期〜学童期の子ども(男女)**……家庭での野菜不足などの食習慣が原因になりやすい。また、学校生活が始まる学童期では、恥ずかしさからトイレに行くことを我慢してしまい、その結果、直腸に便がたまって、便意を感じなくなってしまう。

● 10代後半〜20代(女性)……

体形を意識し始める頃。ダイエットで食べる量が少なくなると、便の量も少なくなり、便が出にくくなる。また、便意を我慢することも便秘の要因となる。

● **20〜30代(男女)**……外食や加工食品を食べる機会が増え、栄養が偏りがちに。また、社会人となり、生活リズムの乱れや睡眠不足、ストレスなどによって自律神経のバランスが崩れ、便

● 40〜50代(男女)……男女共に

秘になりやすくなる。性に性ホルモンのバランスが崩れ始める。性ホルモンの分泌量(ぶんびつ)が減ると自律神経が乱れやすくなり、腸の働きにも影響を及ぼす。

● **60代以降(男女)**……腹筋が弱くなり、便を押し出す力も弱くなる。また、食事の量が少なくなることで便の量が減り、便が出にくくなる。

年代別便秘のケア

年代	便秘改善ポイント
幼児期〜学童期	 家庭での食事を見直し、トイレに行く習慣を身につける。
10代後半〜20代	 主食・主菜・副菜がそろった食事を摂るようにする。
20〜30代	 十分な睡眠をとる、リラックスする時間を設けるなど、自律神経を整える。
40〜50代	 体の変化と向き合い、ストレスをためない生活をする。
60代以降	 軽めの運動と共に、食事では食物繊維の摂取を心がける。

A 食物繊維と十分な水分、質がよい油の摂取を

を摂るよう心がける。また、水分は一度に摂るのではなく、どの渴きを感じる前にこまめに摂るのがポイント。白湯は胃腸を温めて、滞っている腸内の動きを活発する。朝起きたら、40〜50度くらいの白湯をゆつくりと飲むようにすると、スムーズな排便につながる。

● **油**……油は便の滑りをよくしてくれる。中でも、オリーブ油は小腸で吸収されずに大腸まで届き、潤滑的な役割を担ってくれる。目安は1日小さじ2〜3杯程度。炒め物に使用したり、パンにつけたりするなど、普段使いの油として、オリーブ油を使うとよい。