

現代人にとって、便秘はとても身近なものです。日本人女性の2人に1人は便秘だと言われているほど…。そこで今回は便秘についてのお話です。

便秘の定義

便通は本来、毎日あるのが健康な状態です。3日以上なかつたり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を便秘と呼びます。女性に多く、排便が困難になるほか、腹痛、腹部膨満感、食欲不振などの症状もあらわれます。肌荒れや肩こりなど、全身に影響が出ることもあります。

便秘の種類

便秘には、便が作られる過程や排便の仕組みに障害があって起こる「機能性便秘」と、腸そのものの病変によって起こる「器質性便秘」があります。

便秘治療に使われる薬

便秘治療に使われる下剤は、作用メカニズムによって主に4種類に分けられます。

塩類下剤：腸管内に水分をよびこむことで腸のぜん動運動を促進

膨潤性下剤：薬剤自体が腸管内の水分を吸収して膨張し、大腸に刺激を与えてぜん動運動を促進

浸潤性下剤：便を軟便化させ、排便を促す

刺激性下剤：腸管神経叢に直接作用、ぜん動運動を亢進。けいれん性便秘には使わない

同じ下剤を長期間連用すると、精神的な依存や腸の筋力低下などから、習慣性になったり、効きにくくなったりすることもあります。作用の異なる下剤に変えたり、徐々に減量したりすることが必要です。

防風通聖散、カンゾウなど、漢方や生薬の下剤もあります。乳酸菌を使った整腸剤は、下剤に比べ、おだやかな効き目で腹痛がない、腸内環境のバランスを整えて便秘・軟便の両方の症状を改善する、などの長所があります。

便秘とさよならする食生活

●食物繊維や水分を十分にとる

食物繊維は腸のぜん動運動を高め、便を排出しやすくします。穀物、芋類や豆類、ひじき、寒天、果物など、食物繊維を多く含む食品を十分にとるようにしましょう。

水分が不足すると便が硬くなって移動しづらくなります。水分を含んだ便は、便の容積が増えて腸に刺激を与え、便意を起こしてくれるので、水分を十分にとりましょう。特に朝、一杯の冷たい水か牛乳を飲むことを習慣づけるとよいでしょう。

適度な運動を取り入れよう

●腹筋運動

肛門に圧力をかけて便を押し出すときには腹筋の力が必要です。また、腹筋が弱まると、腸の緊張が低下してぜん動運動も弱まります。腹筋運動は腹部の血行を促進して胃腸のはたらきを高め、自律神経にも作用して排便を促します。



●全身運動

ウォーキング、水泳、ジョギング、ヨガなどの全身運動も、腹筋を鍛え、日本人に多い弛緩性便秘を改善します。

ここまで便秘について色々述べさせていただきましたが、重要なことは、生活習慣を見直すことが大切です。しっかりと睡眠をとる、食事は朝・昼・夜と規則正しく摂る、ストレスを溜めない、ということを心がけるようにしましょう。

またからだを動かしたり、腹筋をきたえたりして、腸の排便機能を強くすることも効果的です。

それでも便秘が治らない場合は、今回紹介させていただいたクスリを用いるのも一つの方法です。上手にクスリを使うことによって便秘改善のきっかけにすることもできます。便秘薬にはたくさん種類がありますので、医師または薬剤師に相談して自分に合った便秘薬を選びましょう。

