



# タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



## 知っておきたい便秘の話（基礎編）

（薬剤師 平野）

### ①便秘とはどんな状態のこと？

- 便の中の水分が少なくなり、便がかたくなる
- 便の通り道が狭くなり便を出すことが難しい
- 排便がまれにしかない



\* 2～3日に1回でも本人が苦痛を感じなければ便秘ではない。逆に毎日排便があっても便が硬くて量が少なく、すっきり出た感じがしない場合や、排便に苦痛を感じる場合は便秘という

### ②便秘の3大症状は？

腹痛



お腹の張り



肌荒れ、吹き出物



### ③男女比は？

平成22年の厚労省の国民生活基礎調査によると、便秘症状を訴えている患者数は約500万人で、圧倒的に女性が多い 女性：男性＝7：3

### ④女性に多い原因は？

- 女性ホルモンの一種ある「黄体ホルモン」により便が硬くなりやすい
- ダイエットにより食事量が少なく、食物繊維や水分、脂肪分が減ることにより便が出にくい
- 男性に比べて腹筋が弱い
- 恥ずかしさのためにトイレを我慢し便意を逃しがち



### ⑤便秘を予防するには？

★決まった時間にトイレに行きましょう

排便の習慣をつけるために、便意がなくても行きましょう

★朝起きたらコップ1杯程度の水分（お水や牛乳など）を摂りましょう

冷たい水分は腸に刺激を与えて排便を促します

★適度に運動しましょう

運動は大腸の動きを良くし便を押し出す力もアップします。お腹のマッサージも効果があります

★腸内環境を整える食品を摂りましょう（食物繊維や発酵食品、オリゴなど）

**不溶性食物繊維**  
便秘の解消・予防、  
痔の予防・テトックス・食べ過ぎの予防

不溶性食物繊維を含む食材	
・豆類	・穀類
・野菜類	・いも類
【野菜類】	【いも類】
・切り干し大根	・さといも
・モロヘイヤ	・こんにゃく
・ごぼう	・さつまいも
・大根の葉	・かぼちゃ
・ほうれん草	・粟

**水溶性食物繊維**  
血糖値の上昇予防、  
腸内環境改善、高血圧・便秘予防

水溶性食物繊維を含む食材	
・野菜類	・豆類(納豆)
・いも類	・海藻・きのこ類
	・果物
【野菜類】	【いも類】
・ごぼう	・さといも
・にんじん	・大根の葉
・芽きゅうり	・こんにゃく
・おくら	
・ブロッコリー	
・ほうれん草	
・切り干し大根	

最近メディア等で話題の  
もち麦や大麦も水溶性食  
物繊維の豊富な食品です