

# 事業団だより



第153号 2023年1月発行  
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

## 便秘について

厚生労働省の調査によると、日本人の高齢化や生活習慣病の広がりにより、便秘の患者数は確実に増加してきています。平成28年度の国民生活基礎調査の結果では、便秘の有訴者率は全体で2~5%程ですが、80歳代以上の高齢者では10.8%まで達します。性別では女性が男性の約2倍で、若い女性が特に多く、高齢になるにつれて男性が増加します。

### そもそも便秘とは？

食べた物は、腸の中を通り大半の水分が吸収され、残りかすが適度な硬さの便として排出されます。しかし、何らかの原因で水分が体に多く吸収されると、便が硬くなってしまいます。また、便が肛門の近くまでいても、うまく排出できない場合もあります。便秘は症状によって大きく2つに分かれます。

- ・排便の回数や量が十分あるが、スッキリとした排便ができないタイプ
- ・排便の回数や量が少ないため、便が腸の中にたまるタイプ

便秘症とは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出出来ない状態」と定義されています。3、4日以上排便がなく、お腹に不快感がある状態です。便秘は他にもさまざまな疾患と関連があり、予後にも影響を及ぼします。

#### 症状



#### 種類・原因

重症化すれば腸閉塞症や腸穿孔、大腸がんや心疾患、脳卒中などの深刻な合併症が生じたりすることがあります。

便秘と言っても  
原因は様々です。

#### 機能性便秘

大腸や直腸の動きの異常による最も多いタイプの便秘です。生活習慣やストレス、加齢などの影響を受けて、大腸や直腸・肛門の働きが乱れる結果、起ります。

**①弛緩性便秘:**大腸は、その内容物(食べ物の残りかす=便)を蠕動運動によって少しづつ水分を吸収しながら直腸へと運びます。大腸を動かす筋肉が緩んで、蠕動運動が弱まると、なかなか便が運ばれないために便秘になります。高齢者が便秘しやすい原因の一つです。また、朝食をとらなかったり、運動不足などの乱れた生活習慣による便秘も該当します。

**②痙攣性便秘:**大腸の蠕動運動に連続性がなくなり、便の通過に時間がかかり過ぎて起こる便秘です。ストレスの影響が強いと考えられています。

**③直腸性便秘:**運ばれてきた便が大腸から直腸に入ると、直腸のセンサーが働き便意を催します。そこでトイレに行くと、普段は肛門を閉めている肛門括約筋が緩み、排便に至ります。ところが、便意を習慣的に我慢していると神経の感度が鈍って、直腸に便が入っても便意を催さなくなります。女性が便秘しがちな理由の一つです。

#### 器質性便秘

便の通過が物理的に妨げられるタイプの便秘です。大腸がんや手術後の癒着、炎症性疾患(潰瘍性大腸炎やクロhn病)などのために、大腸の中を便がスムーズに通過できずに起こる便秘です。女性で、直腸の一部が壁に入り込んでしまう直腸瘤などもよくある原因です。

#### 症候性便秘

甲状腺機能低下症や副甲状腺機能亢進症では大腸の蠕動運動が弱くなり、便秘になります。いずれも女性に多い病気です。女性の場合、生理や妊娠中にホルモンの影響で便秘になりやすくなります。このほか、神経損傷や糖尿病の合併症などで、神経の動きが不調になった場合も、このタイプの便秘が起こります。

#### 薬剤性便秘

抗うつ薬、抗コリン薬(喘息や頻尿、パーキンソン病などの薬)、咳止めなどは大腸の蠕動運動を抑えるので、副作用で便秘になることがあります。

# 便秘を予防・解消するポイント



ご自身の生活習慣を見直して  
みましょう！

## ① 規則正しい生活を心掛け、生活リズムを整える。食事量を確保する。

自律神経が整うため、排便を規則正しく行うことにつながります。

1日3食を規則正しく摂取すること。

特に朝食の摂取は体のリズムを整え、胃や腸を刺激し、排便習慣を促しやすくなります。

高齢者は特に食事量が少ないので便の材料が足りず、便秘の原因となることがあります。

1日3食しっかり食べることが大切です。



## ② 朝決まった時間に排便の習慣をつける。

朝食後にトイレに座る習慣をつけると排便習慣が整えられやすくなります。

便意を我慢せず、便意を感じた時にトイレに行くようにすることも大切です。

便意を我慢することが多いと便秘症が悪化しやすくなります。



## ③ 毎日適度な運動を行う。

運動は腸の動きを活発にさせます。腹部のマッサージも効果があります。

## ④ 腸を刺激する食品を活用する。

果物、香辛料、酢や適度のアルコール飲料、炭酸飲料などは腸を刺激して排便を促します。

## ⑤ 水分をしっかりととる。

便が軟らかくなり、排便がしやすくなります。



消化器内科または内科  
をご受診ください

これらを心掛けても便秘の悩みが解消されない場合は、症状が悪化する前に、早めに内科や消化器内科、胃腸科を受診するようにしましょう。病院できちんと検査を受けて原因を特定してもらいましょう！

## 栄養コーナー 便秘改善のための食生活のポイント

便秘の原因にはさまざまありますが、中でも食事・生活習慣の改善は便秘治療の基本となります。ここでは、上記でご紹介した便秘を予防・改善する5つのポイントに加え、食生活で意識したいポイントについていくつかご紹介します！

### 食物繊維を積極的に取り入れる

便秘の原因の一つには**食物繊維の摂取不足**があり、食物繊維を適正な量摂取することで症状が改善する場合が多いとされています。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種類あります。毎日の食事でしっかりと摂るようにしましょう。

#### 水溶性食物繊維

- ・便を柔らかくする
- ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える

#### 《豊富な食品》

果物、繊維の柔らかい野菜（ニンジンやキャベツ、ほうれん草等）、海藻類等



#### 不溶性食物繊維

- 便の量を増すことで腸管を刺激し、腸を活性化させ便通を整える

#### 《豊富な食品》

根菜類やキノコ類、繊維の硬い野菜（たけのこ等）、豆類等



※便秘の種類によっては、不溶性食物繊維の摂りすぎは腸に負担をかけ症状を悪化させる場合があるので注意が必要です。便秘の気になる方はまずは受診して原因の判定を！

食物繊維は不足しがち！！

日本人の食事摂取基準（2020年版）では、食物繊維摂取量の目標量は、18～64歳で1日当たり男性21g以上、女性18g以上とされていますが、20～40代での摂取量が特に少なく、目標量に3～5g足りていない状況です。

食物繊維を3～5g増やすには？

- ・デザートにキウイ +2.5g
- ・みそ汁にカットわかめ +0.7g
- ・納豆を追加 +2.7g
- ・白米を胚芽米に +0.7g
- ・野菜やキノコ類のおかずを小鉢1皿分追加 +2～3g

### 腸内環境を整えて便通を改善する

良い腸内細菌を増やし腸内環境を整えることも便通改善のポイントです。良い腸内細菌を増やす方法は以下のように大きく分けて二つあります。

#### ① 体に有効に働く微生物そのものを取り入れる…ビフィズス菌などの**乳酸菌**が代表的

《乳酸菌の多い食品》 ヨーグルト、キムチ、味噌等

#### ② 腸内細菌のえさとなる成分や食品を取り入れて、腸内細菌を元気にしたり数を増やしたりする

えさとなる成分：**オリゴ糖・食物繊維**

《オリゴ糖の多い食品》 きな粉、バナナ、はちみつ、ごぼう等

《食物繊維の多い食品》 穀類、豆類、野菜、果物、海藻、いも等

