



《テーマ》便秘のお悩み解消講座

便秘とは

便秘の定義は様々ありますが、日本内科学会では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」を便秘としています。今回は3タイプの便秘についてご紹介しました。

直腸性便秘

直腸の神経が鈍くなり、便意を感じにくくなって起きる便秘

原因：日常的に便意を我慢すること

【改善ポイント】

★水溶性食物繊維と水分を積極的に摂る

★必ず朝食を摂って、その後トイレに行く習慣をつくる



しかん 弛緩性便秘

大腸の動きが弱いため、便をスムーズに送り出せなくなって起きる便秘

原因：腹筋の筋力低下、食物繊維の不足

【改善ポイント】

★不溶性食物繊維を積極的に摂る

★朝起きたらコップ一杯の水を飲む

★腹筋を鍛える



けいれん性便秘

大腸の動きが不規則になって起きる便秘

原因：精神的なストレス



【改善ポイント】

★ストレス解消を心がける

★規則正しい生活を心がける
(食事・睡眠・運動など)

便秘を解消する食事のポイント

◆食物繊維を適量摂る◆

水溶性食物繊維＜便を軟らかくする＞
主に海藻類、果物に含まれる。



不溶性食物繊維＜便のかさを増やす＞
主に豆類、穀物、野菜類、きのこ類、芋類に含まれる。



【食物繊維を多く摂る工夫】

★主食を食物繊維の多いものに替える

白米⇒玄米、雑穀米

うどん⇒そば

★野菜は加熱してたっぷり摂る

★栄養成分表示をチェックして食物繊維の多いものを選択する

◆腸内環境を整える◆

・大腸の動きを促進し、便秘を防ぐ働きがある善玉菌（ビフィズス菌、乳酸菌）を摂る。
ヨーグルト、キムチ、納豆などの発酵食品に含まれる。



・善玉菌の栄養源になるオリゴ糖と食物繊維を摂る。

オリゴ糖は、大豆やたまねぎ、ごぼうなどに含まれる。



◆水分をこまめに摂る◆

水分が足りなくなると便が硬くなり、便秘になりやすいので、水分をとることが大切です。しかし、一度にたくさん飲むとすぐに尿として排泄されるため、便秘予防のためには水筒などで水やお茶を持ち歩き、水分をこまめにとりましょう。



今後の予定		神田町	緑ヶ丘
12月	高血圧予防教室	12/1 (土) 13:30~	12/22 (土) 13:30~
1月	脂質異常症 予防教室	1/12 (土) 13:30~	1/26 (土) 13:30~

＜みなさんの感想＞

- ・便秘には体をひねる運動も良いことがわかった。
- ・家で運動ができないので教室で体を動かせて良かった。



教室の様子

参加申込みは、希望の教室の前月分終了翌日から受付しています。（日・祝日を除く9時～17時）

申込み・問合せ 半田市医師会健康管理センター保健指導課 TEL 0569-27-7999

