



便秘と食事

便秘の予防・解消のために食事を見直してみましょう！

※ここでは、一般に見られる「腸の運動(便を押し出す力)や筋力(りきむ力)の低下によるもの=弛緩(しかん)性便秘」について述べます。一時的な便秘、ストレスや自律神経失調などが原因のけいれん性便秘、大腸の炎症や癒着などが原因になる便秘、などは除きます。

① 過度なダイエット、不規則な食事は便秘の原因

まずは、毎日、1日3食、しっかりと食べることが大切です。

食事をして、胃に食べ物が入ることによって、胃から腸へ刺激が伝わり、腸が動き出し、排便を促します。

② 水分を多めにとる



水分は便を柔らかくし、冷たい水や牛乳は腸を刺激し、排便を促します。朝起きた時にコップ1杯の水を飲むことも効果的です。

③ 海藻、豆類、芋類、きのこ類、野菜、果物などを多めに食べる

これらの食品に含まれる「食物繊維」は、水分を吸収して便を柔らかくして、便の量を増やし、便秘を解消します。



④ ヨーグルトや乳酸飲料、味噌や納豆などを食べる

これら「発酵食品」に含まれる、発酵菌(ビフィズス菌、乳酸菌など)は腸の調子をよくして便秘を解消します。



⑤ 腸を刺激する食品を利用する

酢や果物などの酸味のある食品、香辛料、適度のアルコール飲料や炭酸飲料などは、腸を刺激することによって排便を促します。

⑥ 適量の油を



油は、腸で便を滑りやすくし、便通を助けます。ダイエット等で極度に油を制限していると便秘につながる場合があります。普通に食事をしていればまず問題にならないと思います。

※持病で食事・水分の制限をされている方は、医師の指示に従ってください。

便秘の薬



主に次の2タイプがあります。

①大腸を刺激し、動きを活発にして、便を排泄	プルゼニド、アローゼン、ラキソベロンなど
②大腸内の水分を増加させ、便を柔化・膨張させ、その刺激で便を排泄	酸化マグネシウムなど

◎ 大腸刺激性の便秘薬に過度に依存すると、習慣性を引き起こす危険性があります。

薬を服用する前に、まずは生活習慣の改善を！

◎ 便秘薬は市販薬でもありますが、他の薬や疾患に影響を及ぼすこともあります。使用前に医師・薬剤師にご相談ください。