



冬の便秘対策をしよう!



寒さも強まり体調管理には気をつけたい時期です。1年の中で最も便秘になりやすい季節は冬と言われており、今回は冬に起こりやすい便秘について取り上げました。

冬の便秘の原因

原因としては大きく**3つ**考えられます。それが**腸の冷え**、**水分不足**、**運動不足**です。

■腸の冷え

気温の低下により顔や手足が冷えますが、同様にお腹の内臓も冷えます。血液の循環が悪くなることで腸の蠕動運動(腸が便を押し出す力)が弱まり、腸の中に便が溜まった状態になり便秘になります。湯たんぽやカイロでお腹を温めるようにすると効果的です。

■水分不足

夏と比べると喉の渴きを感じにくく、水分摂取も少なくなります。汗の量は夏場より減りますが、空気の乾燥でも体の水分は失われます。体の水分が減ることで便の水分も減り、硬い便になることで便秘になります。個人差はありますが**1日2リットル前後**の水分を摂取するようにしましょう。

■運動不足

寒くなると外出する機会が減り、運動量が低下します。運動量が低下することで腸の蠕動運動も鈍くなり便秘になります。家でもできる運動やストレッチなどを取り入れることが大切です。

- 仰向けになって膝を曲げ、お尻を上下に持ち上げる **お尻上げ運動**
- 足を広げて肩幅に立ち、腰を5回ずつ回す **骨盤回し運動**

などがあります。

食事が大切

大腸の運動が正常であっても排便回数や排便量が少ない「大腸通過正常型便秘症」では食物繊維の摂取不足が原因であることが多いとされています。便を柔らかくし、

腸内の善玉菌を増やす

水溶性食物繊維(海藻、キャベツなど)と便の量を増やす不溶性食物繊維(ごぼう、豆類など)をしっかり摂ることが大切です。一方で大腸の運動が正常ではない便秘症や、便の排出障害の場合には食物繊維の摂取量の増加で悪化することもあるので注意が必要です。また、腸を冷やさない為には夏野菜などの身体を冷やす食べ物の摂りすぎは避け、生姜や納豆、肉類など身体を温める食べ物を意識して摂るようにしましょう。

※これらの生活改善は無理のない範囲で行い、現在受診中の方は医師の指示の下、行うようにしてください。

便秘はきちんと対処

便秘は適切に対処しないと痔や脱肛などの便秘の合併症とも言える

症状が起きる可能性が高まります。最近では腸内環境の乱れは肌荒れや認知機能にも影響を及ぼすと考えられています。診察や相談の際は排便の回数や便の硬さ(表1)

(表1) 便の硬さ

コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
硬い便 (Type2)		コロコロの便がつながった状態
やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
普通便 (Type4)		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
水様便 (Type7)		水のような便

を記録しておく状態を伝えるのに役立ちます。

便秘の原因は様々です。下剤の使用は自分の判断で始めたり止めたりせずには医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

【参考】

- ・ 寒くなる冬に便秘になる人に読むべき! 冬の便秘の原因は腸の冷えです! 株式会社テイクコ製薬社 (teikoku-drugstore.co.jp)
- ・ 便秘と食習慣: e-ヘルスネット(厚生労働省) (mhlw.go.jp)
- ・ 日本臨床内科医会: 病気のはなし49_2版1刷.indd (japha.jp)
- ・ 便秘 もっと詳しく:
【国立がん研究センター がん情報サービス 一般の方へ】 (ganjoho.jp)