

ナチュラリープラス

健康まなび通信



ナナちゃん

～便秘について～

便秘とは？

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

(日本内科学会)

タイプ別便秘チェック

当てはまる項目にチェックしてください。

A

- 休日は家でゴロゴロすることが多い。
- 運動が苦手で、からだを動かすのが好きではない。
- エスカレーターやエレベーターを使う。
- デスクワークで1日中パソコンに向かうことが多い。
- 年齢とともに、筋肉の衰えを感じる方。

B

- 忙しい毎日でストレスがたまっている。
- 夜、なかなか眠れない。
- 引っ越しや就職、退職など、最近環境が変わった。
- 受験や仕事で大きなプレッシャーを感じている。
- 職場や学校、家庭で人間関係がぎくしゃくしている。

C

- 通勤中や仕事中にトイレに行きたくなると、つい我慢してしまうことが多い。
- 朝忙しくてトイレに行く余裕がない。
- 小さい子どもがいるため、自分のタイミングでトイレに行けない。
- 便秘が続いていて、薬や浣腸を繰り返している。
- 痔があり、排便による出血や痛みが嫌で我慢してしまう。



ポイント

ストレスは便秘になりやすい？

私たちのからだは、胃に食べ物が入ると腸の蠕動運動（伸びたり縮んだりして便を移動させる）が活発になり、便意を感じる仕組みになっています。しかし、ストレスなどが原因で、自分の意思とは関係なく、からだの機能をコントロールしている“自律神経”がうまく働かなくなると正常な腸の蠕動運動が起こらず、便が滞って便秘につながる可能性があります。

チェックが多い項目はなんでしたか？結果は裏面に！

便秘には大きく3つの種類と器質性便秘、その他の便秘があります。

便秘の種類	原因・状態
A タイプ 弛緩性便秘 (パワー不足)	蠕動運動が弱く、便をうまく押し出せない 腹筋などの筋力が弱いと、便を押し出す力が弱くなる。「おなかが張って苦しいのに出ない」と感じることも。腸内にとどまる間に便は水分を吸収して硬くなり、頑張っても残便感がある。 直腸性便秘 (© ガマン型) と一緒に起こっていることもある。
B タイプ 痙攣性便秘 (ストレス型)	腸の活動が不安定になり、便秘や下痢を繰り返す ストレスにより、自律神経が乱れ、腸が痙攣したような状態になる。便がうまく運ばれずに、腹痛、便が細い、小さくコロコロした状態になる。便秘と下痢を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の可能性もある。
C タイプ 直腸性便秘 (ガマン型)	便が出口付近まで来ても、便意が感じられない 習慣的に便意を我慢していると、徐々に便意を感じにくくなる。たまった便は水分が腸に吸収されすぎてしまい、さらに出にくくなる。浣腸や下剤を使っている人もなりやすいので注意。
器質性便秘	イレウス、大腸がん、腸管癒着などの器質的な誘因があり、消化管（小腸、大腸）に通過障害が起こる。
その他の便秘	ダイエットなどで食事の量を減らすことで、同時に食物繊維も不足し、便の材料がなくなるので便秘になる。

※参考書籍「本気で治したい人の腸の不調」



腹筋やホルモンの影響で女性は便秘が多いといわれています。



薬剤の影響により、腸の蠕動運動などが抑制され、便秘になることもあります。



原因もさまざまなので、それぞれの対策をし、腸内環境改善につなげましょう。

次回は、**腸に良い生活習慣**について学びます。

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室  **0120-936-329**

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

