

# 便秘は健康の大敵！ スッキリ習慣をはじめましょう。



便秘は毎日のつらい思いばかりでなく、万病の元といわれるように、さまざまな体調不良を引き起こすやっかいなもの。特に、60歳前後から便秘になる方が増えるので、年齢を重ねるほどに便秘への注意が必要です。今月は便秘について、その予防と軽い症状の解消に役立つ情報をご紹介します。

## 原因の多くは生活習慣

ほぼ毎日、お通じがある健康な状態に対して、3日以上お通じがなかったり、便が硬くて量が少なく、残便感があったりする状態を便秘と呼びます。その原因の多くは生活習慣にありますので、便秘の予防や解消には、生活習慣の見直しが重要です。以下に原因となる生活習慣別の対処法を紹介いたしますので参考にしてください。



## 食生活の偏り

野菜などの食物繊維をあまり食べないでいると、便秘になりやすい腸内環境になってしまいます。食物繊維は水分を吸収して数倍から数十倍に膨張して腸壁を刺激し、腸の運動を活発にして排便を促してくれます。



主食のごはんやパンなら、玄米やライ麦パンなど未精製のもものが食物繊維を多く含んでいます。野菜ならブロッコリーやゴボウ、春菊、アシタバなどが食物繊維を特に多く含んでいます。いも類や豆類、きのこや海藻も食物繊維を多く含んでいます。

## ヨーグルト

乳酸菌を多く含むヨーグルトは、腸内で善玉菌を増やして悪玉菌を減らすことで便秘になりにくい腸内環境を整えます。

## 亜鉛の多い食品

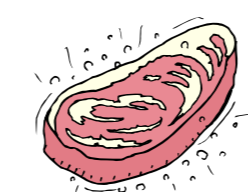
牡蠣や海藻類などに多く含まれている亜鉛は、腸壁を丈夫にすることで正常な排便活動へと促しますから、便秘だけでなく下痢にも有効です。

## 納豆

納豆に含まれている納豆菌には、善玉菌の増殖を促す働きと悪玉菌がつくる有害物質を吸着して排泄させる働きがあります。



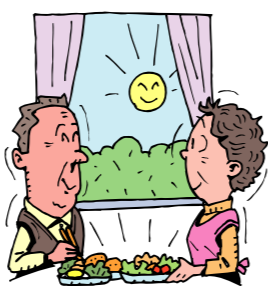
## 脂分



肉や調味油などの脂分を極端に避けた食事をしていると、便秘になることがあります。適度な油分は腸の中で潤滑的な役割で便のすべりを良くします。

## 不規則な食生活

朝食をはじめ、三度の食事を決まった時間に摂り、食べたものが胃腸を刺激して便意を促し、排便するという習慣をつくっておくことが便秘の予防と解消につながります。



特にスムーズな排便を促すには朝食が重要ですから、時間に余裕をもって起床し、朝食をしっかり摂るようにしましょう。

## 水分摂取の不足

食事のときの水分摂取が少ないと、腸内の水分が不足して便が硬くなります。せっかく食物繊維を多く摂っても水分が足りないとい食物繊維が吸水による膨張ができず、排便を促しにくれません。



便秘ぎみの方は、起きがけに冷たい水や牛乳を飲むと腸が刺激されて活動が活発になり、排便を促します。また、普段はお腹を冷やさないようにしましょう。

## がまん癖

便意をがまんしていると、腸内の水分が吸収されて便意がなくなってしまう。



## ストレス

ストレスは腸の活動を調整する自律神経に影響を与え、便を送り出す大腸のぜん動運動を低下させます。規則正しい生活や十分な睡眠などを心がけて、ストレスをためないようにしましょう。



## 運動不足

運動は腸の働きを活発にするだけでなく、筋力の低下を防ぎます。特に腹筋が弱いと便秘になりやすいといわれています。男性より女性の方が便秘になりがちなことや、高齢になると便秘の方が増えるのは、腹筋の筋力低下が原因のひとつになっていて、激しい運動をする必要はありませんが、年齢や体力に合わせて、散歩や腹筋運動などをするようにしましょう。

便秘はニキビをはじめシミやツヤといった肌状態の悪化、頭痛、イライラ、肩こり、痔など、さまざまな不調や病気の原因になって健康で快適な生活を妨げます。「たかが便秘」と甘く見ないで、しっかりと予防と解消に努めましょう。



また、いつまでも続く便秘や症状が重い場合は医師に相談するようしましょう。