



便秘

2021年1月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士

便は大腸で作られます。週に3回以上、すっきり排便できて、便が軟らかいバナナ状なら、大腸が健康な証拠です。

逆に、毎日排便があっても量が少なかったり、便が硬かったり、残便感があってすっきりしないといった場合は、**便秘**といえます。

便秘は臨床的に、「**機能性便秘（食生活や生活習慣による）**」と

「**器質性便秘（腸管の疾病による）**」の大きく2つに分けられます。

さらに機能性便秘は、弛緩性便秘とけいれん性便秘に分類することができます。

弛緩性便秘

○弛緩性便秘弛緩性便秘は、最も代表的な便秘で、**大腸の筋肉のゆるみ**が直接的な原因です。便を押し出す力が足りずに便秘状態となるもので、女性や高齢者によく見られます。

日本人の常習性便秘の約2/3は、弛緩性便秘といわれています。

弛緩性便秘の予防と治療

予防や治療には、規則正しい日常生活・食事・排便・適度な運動を心がけましょう。

特に朝食を欠食しないようにして、規則正しい食生活を心がけましょう。朝食後など、決まった時間での排便を、たとえ便意がなくても毎日続けて習慣化させましょう

弛緩性便秘の栄養と食生活

- ① 食物繊維を多く含む食品を積極的に食べましょう。便量を増大させ、排便リズムを回復させます。食物繊維を多く含む食品は、たけのこ・緑黄色野菜・ごぼう・さつまいも・ふき・大豆・ひじき・かんぴょう・切干大根などがあります。
- ② 冷たい水や牛乳を飲んで、胃・大腸の反射を促しましょう。特に、起床後の摂取がお勧めです。水分は便を軟らかくして排便をしやすくする働きがあります。
- ③ ビフィズス菌で腸の働きを活発にしましょう。腸内細菌であるビフィズス菌は、ヨーグルトや乳酸飲料に含まれています。
- ④ 腸管内で醗酵し、ガスを発生させやすい豆類・いも類・かぼちゃ・くりなどを摂りましょう。
- ⑤ 米飯の難消化性でんぷんが食物繊維と同様の働きをします。白米より七分づき米・胚芽米・玄米のほうが食物繊維の量も多くなり、より効果があります。
- ⑥ 香辛料や・酸味類・エキス分（肉・魚のうま味分）・炭酸飲料は、腸を刺激して排便を促します。
- ⑦ 食事量の確保も大切です。高齢者は特に、食事量の過小が便秘の原因になっていることがあります。

けいれん性便秘

けいれん性便秘は、**ストレスに起因**することの多い便秘です。自律神経の乱れから、大腸が正常に働かなくなり、便を押し出すための運動が激しくなりすぎて、**けいれんしたような状態**となるものです。**便秘と下痢を交互に繰り返す**のが代表的な症状で、強烈な下腹部痛もけいれん性便秘の特徴です。

けいれん性便秘の予防と治療

予防や治療には、**規則正しい日常生活・食生活**を心がけましょう。また、**過労・ストレスが原因**であることも多いため、それらの解消に努めましょう。ただし運動は避け、**休養は十分**にとりましょう。

ストレスや自律神経失調によるけいれん性便秘の場合は、「**弛緩性便秘**」とは全く逆の**食品選択が必要**となります。

食物繊維の多い食品や刺激性のある食品は、むしろ避けるようにしてください。

けいれん性便秘の栄養と食生活

食物繊維は便量を保つために制限はしませんが、**水溶性食物繊維**の多い、**果物類・海藻類**といった食品を摂取するように努めましょう。

- ① **酸味・香辛料・アルコール飲料・カフェイン飲料・エキス分などの刺激性食品は避けましょう。**
- ② **硬い食品・濃い味付け・炭酸飲料・過食などによる物理的刺激は避けましょう。**
- ③ **脂質の摂取は控えましょう。**特に揚げ物は控えましょう。
- ④ **過熱・過冷の食品+摂取量は控えましょう。**
- ⑤ **ガスを発生させやすい食品は控えましょう。**
- ⑥ **食事量を確保**しましょう。

便秘解消に食物繊維をとろう

食物繊維には不溶性と水溶性の2種類あり、それぞれ働きが違います。

☆腸が動かない弛緩性便秘の人は、**不溶性食物繊維を多めに**摂取し、腸の動きをよくすることで便秘の解消が期待できます。

☆腸が緊張状態にある、**けいれん性便秘の人は、水溶性食物繊維を多めに**摂って、便をやわらかくしてあげると効果的です。

不溶性食物繊維を摂り過ぎるとよけいにお腹が張って症状が悪化する場合がありますので、注意が必要です。

○不溶性食物繊維

穀物、根菜、繊維質の多い野菜、豆類、きのこ類に多く含まれる食物繊維です。**水に溶けずに水分を吸収してふくらみ**、便のかさを増やして腸管を刺激し、腸のぜん動運動（消化管などの臓器の収縮運動）を高める働きをします。

○水溶性食物繊維

水に溶ける性質を持つ食物繊維で、**果物や海藻類、こんにゃく**などに多く含まれています。腸の中でゲル状の柔らかい便を作り、出やすくする作用があります。

食物繊維の摂取量の目安は、18歳以上の場合、

男性19g/日以上、女性17g/日以上とされています。

便秘を解消させるには、**20g/日以上**摂取しましょう。