

[便秘]

便秘とは、便意をいつも我慢していることにより、腸の働きが悪くなり、腸管の排便運動が弱くなってしまった状態をいいます。便秘にならないようにするためには、朝食を必ず取り、その後に排便をする習慣をつけるよう心がけてください。

■便秘を予防するにはどうすればいいのですか。

三つのポイントがあります。一つは、必ず朝食を取り、その後に排便をする習慣をつけること。二つ目は、海藻類や野菜などの食物繊維と水分をたっぷり取ること。三つ目は、運動をすることです。

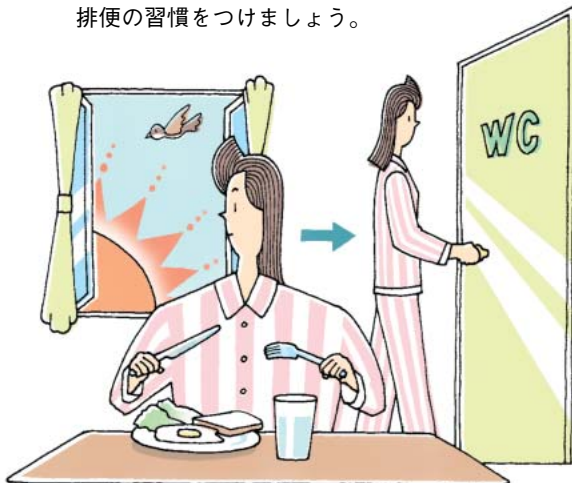
①朝食を取る：食生活を規則正しくすると同時に、食べた物の刺激で腸が強く収縮し排便を促すことになります。朝食後に排便をするのも、排便を習慣づけることが目的です。

②食物繊維と水分：食物繊維は、とにかく食べられるだけ食べるようにしてください。水分は、特にこれなくてはならないというものはありません。あえて言えば、粒状の果肉の入ったオレンジジュースなどは、食物繊維を含んでいるのでお薦めです。市販の食物繊維入り飲料に含まれる水に溶ける繊維は、糖尿

病、高血圧、がんなどの予防に効果があるといわれていますが、排便を促す作用はあまり強くありません。牛乳を飲むと下痢をする人は、牛乳を飲んでみてください。下痢をして腸を空にすると、腸の働きがよくなるからです。ただし、タンニンが多く含まれる渋い日本茶は避けてください。もし飲むならば、薄めて飲むようにしましょう。

③運動をする：適度に体を動かすと腸の動きを促す効果があります。運動をしている間は腸は休んでいますが、運動をやめると今度は腸が運動を始めます。運動中は交感神経が働いて腸管運動は抑制されます。運動後には逆に、副交感神経が優位となって腸管運動が促進されます。排便の際に使う腹筋を鍛える運動は、便秘解消に役立ちます。

朝ごはんを必ず取り、
排便の習慣をつけましょう。



腹筋を鍛えることで、よりスムーズな
排便が期待できます。少しずつでもよ
いので毎日腹筋運動をしましょう。



「これ以上食べられない」くらいの海藻や野菜
などの食物繊維と、できるだけたくさんの水分
を取るようにしましょう。

監修：金子 等（かねこ大腸肛門クリニック院長）

MEMO