

便秘の原因と改善方法

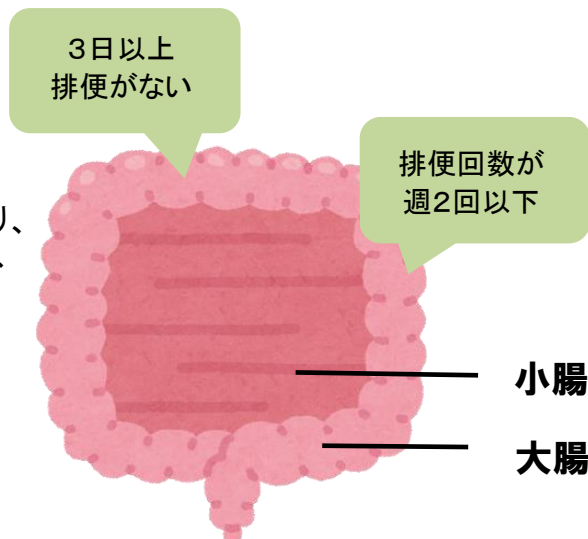
便秘に悩まされている方はかなり多いのではないのでしょうか。特に女性になりやすく、理由はさまざまですが今回は便秘を解消するための最適な方法をご紹介します。是非、参考にしてみてくださいね😊

腸の働きと便秘

食べた物が、便として出てくるまでの消化器官は約9cmもあり、中でも腸は8m近くあります。小腸で栄養素が消化吸収され、大腸で消化されなかった食物から水分を吸収して、便がつくられます。

便秘とは…

一般的に、3日以上排便がない、もしくは1週間の排便回数が2回以下である。



便秘の原因ってなに!?

- 食物繊維が足りていない
- 偏食やダイエットなど、極端に少ない食事量
- 水分摂取不足
- ストレス
- 腸の運動や筋力の低下
- 排便反射の低下
- 消化器官の疾患(大腸がん・クローン病・過敏性腸症候群など)による腸の狭窄(狭くなること)・閉塞(ふさがってしまうこと)
- 糖尿病・甲状腺機能低下症などの内科系疾患
- 神経系疾患(自律神経失調症・脊髄損傷・パーキンソン病など)による腸の運動のマヒ
- 内服薬による副作用



症状が軽い場合は生活習慣や食事を見直すことで改善する場合がありますが、誤ったケアは症状を悪化させる場合もあるので、正しいケアを行うことが大切です。

生活習慣を見直してみよう！

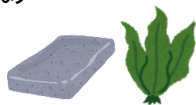
食生活や運動、生活のリズムを見直すことは、便秘改善に効果的です。
無理なく毎日継続的にこなすことから始め、少しずつ便秘解消を目指しましょう。

食生活 : 今の食生活を見直して、バランスのとれた食事と栄養摂取を心掛けましょう。

水溶性の食物繊維

水に溶け便をやわらかくする。

- ・こんにやく
- ・昆布
- ・ひじき
- ・わかめ
- ・果物



不溶性の食物繊維

水分を含んで膨らむ。

- ・根菜類
- ・きのこ類
- ・緑黄色野菜
- ・穀類
- ・豆類
- ・イモ類



乳酸菌

腸内環境を改善。

- ・牛乳
- ・みそ
- ・ヨーグルト



水分補給

水分を含んだまま消化。

- ・お水



ビタミンE

血流が増え、腸の働きを促進。

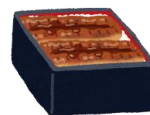
- ・植物油
(コーン、大豆、サンフラワー)
- ・落花生
- ・アーモンド
- ・たらこ
- ・卵黄



ビタミンB1

自律神経を刺激して、腸の働きを自動調整。

- ・玄米
- ・ごま
- ・大豆
- ・豚肉
- ・うなぎ
- ・小麦胚芽



運動 : 決まった時間に運動する習慣をつけ、筋肉を鍛えて便秘を少しずつ改善していきましょう。

腹筋を鍛える	仰向けに寝た状態で両膝を立て、お腹に力を入れて上半身を起こして10-20秒キープを5回。慣れてきたら回数を増やしてみましょう。
ウォーキング	正しい姿勢で腹筋など腸周辺の筋肉を使うので、体の外側から腸の動きを助けてくれます。
マッサージ	お腹をマッサージすることで腸を刺激し、排便を促します。 ①仰向けに寝て、膝を曲げる。 ②おへそを中心に、円を描くように時計回りにゆっくりマッサージする。

生活習慣 : 便秘は生活習慣で大幅に改善できる場合もあります。改善できそうなことから1つずつ取り組んでみましょう。

定期的な排便で便意をガマンしない	朝忙しい女性の方は特にガマンしがちですが、ガマンすると便が行き場を失って停滞し、数日続くと固まって便秘の原因になります。
ストレスをためすぎない	ストレスがたまると自律神経が乱れてしまい、大腸や胃など消化系の内臓の働きに影響が出てしまいます。ストレスの程度に合わせて趣味や睡眠などでリフレッシュしましょう。
ダイエットや食事制限を控える	無理な食事制限をするとストレスで便秘になったり、肌荒れを起こしてしまうなど悪循環になりかねません。計画的でバランスのとれたダイエットで栄養はしっかり摂りましょう。
自分にあった正しい薬やケア、知識を身につける	便秘といっても色々なタイプがあり、またそれにあったケアや薬が違います。自分の体調や便秘、ケアの種類などをしっかりと理解した上で、対策を行っていきましょう。