

Stay Healthy & Smile SARAYA

便秘

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

目次

- 便秘とは
- 便秘の症状
- 便秘の種類
- 便秘にならないためには

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

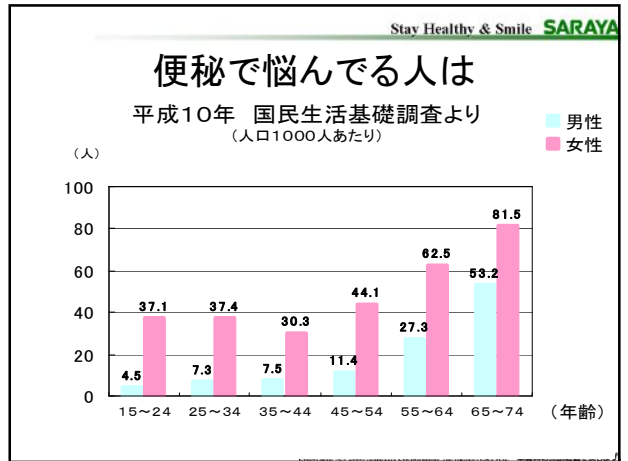
便秘とは？

便秘でくるしい・・・

一般的に排便が順調に行われず不快感を感じる状態のことをいいます。
1日や2日便が出なくても、習慣的に排便があれば便秘とはいいません。



Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。



Stay Healthy & Smile SARAYA

便秘になりやすい生活とは？

要注意!

- 喫煙 (ストレスが多い)
- 運動不足
- 少食
- 食物繊維不足

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

便秘の症状

- 症状1 ●
 - トイレに時間がかかる
 - 力を入れないと出ない
 - 排便をしてもスッキリしない
- 症状2 ●
 - 便が固くてコロコロしている
 - おなら、便が臭い
 - 便が少ししかでない
- 症状3 ●
 - 顔にふきでものができる
 - 肌あれ
 - 顔色があまりよくない
- 症状4 ●
 - 頭痛、肩こり、腹痛、おなか張るなど
 - 痔の原因に
 - 冷え性の原因に

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

便秘の分類

◆ 急性便秘

食事や生活習慣が変化すると一時的に便秘になることがあります。また、急な便秘は腸管の閉塞などが原因でおこる可能性も。

◆ 慢性便秘 → 一般的にいわれる便秘

直腸肛門疾患、妊産婦、排便の抑制習慣、腹筋力の低下などによる、常習性便秘をいいます。慢性的に便秘を繰り返して、便秘薬を続けて服用している人が多い。慢性便秘は、器質性便秘と、下部消化管には何ら気質的な異常のない機能性便秘とに分けられる。

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

慢性便秘の種類と特徴

器質性便秘	機能性便秘	
大腸がん、ポリープ、などが原因で起こる。	弛緩(しかん)性便秘 食生活や運動不足などが原因で起こる。	痙攣(けいれん)性便秘 主にストレスが原因で起こる。

↓ 生活習慣の生活が要因で起こる

原因の多くは弛緩性

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

弛緩性便秘

《原因》

- 生活のみだれ
- 運動不足

↓

- 腸内の内容物の通過がおくれる
- 大腸が内容物から水分の吸収を増加させる

↓

便が硬くなり便秘に
便秘の多くは弛緩性

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

痙攣性便秘

《原因》

- ストレス
- 感情の高まり

↓

- 自律神経のアンバランス
- 副交感神経の緊張

↓

大腸の痙攣に伴う便秘
お腹の不快感、痛み

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA


うんちはなぜくさいの？

POINT
悪玉菌が腸内物質を分解して腐敗物質をつくるためくさい・・・

うんちにおいの主な原因は、悪玉菌が腸内物質を分解して生成した腐敗物質によるものです。

ミルクだけを飲んでいる赤ちゃんの腸内には、悪玉菌はほとんど見当たらないので便臭はあまり強くありません。しかし、離乳食を食べ始めると腸内の善玉菌と悪玉菌の比率が崩れて、だんだん大人と同じような臭いになります。

大人でも善玉菌の入ったヨーグルトを食べ続けたり、便秘を改善して腸内に便が停留する時間を短くしたりすることで臭いが減ってくるといわれています。



Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

正常な便はどんなの？

●● 色 ●●

●● 重 ●●

●● 形 ●●

黄褐色が通常だが、前日の食事内容等に影響されやすい

10cmくらいの大ききでスポン落ちます。

バナナのような形




Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

便秘に良い習慣・食事



便秘にならないための習慣

①朝食をしっかり摂り、3食きちんと食べましょう

朝食を食べると体のリズムを整えるとともに、胃腸が刺激され活発に活動を開始する手助けとなります。

②朝食後は必ずトイレに行く習慣をつけましょう

便意があっても時間がないとできません。後回しにすると便意がなくなってしまい、それを繰り返すと腸の運動も弱くなり、便秘をしやすくなります。

③朝起きたら1杯の水を飲みましょう

長年便秘で悩んでいる人は腸の運動能力が弱っている可能性があります。朝起きて、すぐに冷たい水を飲むことにより、腸が刺激され活動を開始します。

④睡眠をしっかりとり、ストレスや疲労を回復させましょう

⑤適度な運動を心がけましょう。腹筋を鍛えるのも排便をスムーズにします。

便秘に良い食事＜基本＞

- POINT① 食物繊維をたくさん摂りましょう
1日20gを目標としましょう
- POINT② 乳酸菌を含むヨーグルト、漬物などを食事に取り入れましょう。
- POINT③ 水分を摂りましょう



便秘に良い食事 ＜弛緩性便秘の食事＞

POINT

- ◆ 便の量を増加させましょう
- ◆ 適度の刺激を与え、排便をスムーズしましょう

● 冷たい飲み物をとりましょう。

水分は便を軟らかくし、特に冷水は腸を刺激し排便を促す働きがあります。

● 糖類も適度に摂りましょう。

砂糖やはちみつ、果物などに含まれている糖は腸管を刺激してくれるので適度に摂ることをおすすめします。

● 腸管を刺激する食品や調味料を使用しましょう。

果物、香辛料、酢、適量のアルコールは腸管を刺激するので、活用しましょう。

● 脂質を適度に摂りましょう。

脂肪酸は排便を促す作用があります。

便秘に良い食事 ＜痙攣性便秘の食事＞

POINT

- ◆ 腸の緊張を抑えられる、消化が良く、腸を刺激しないような食事をこころがけましょう。

● 刺激物を避けましょう。

腸を刺激する香辛料やアルコール、炭酸飲料、酸味の強いものは控えましょう。

● 冷たいものや熱いものはさげましょう。

冷たいもの、熱すぎるものは腸を刺激します。

● 水溶性の食物繊維を摂りましょう。

便の水分を保持してくれる水溶性のものを中心に摂りましょう。

● 脂質の多いものは控えましょう。

腸を刺激する脂質の多いものは避けましょう。

食物繊維の種類

◆ 水溶性食物繊維

海藻類、果物、野菜、寒天、こんにゃくなどに多く含まれていて、便の水分を保持して便を軟らかくして便通を改善します。また、コレステロールを減らしたり、糖分を包み込んだりする働きがあるので、高脂血症、糖尿病、動脈硬化などに効果的であるといわれています。

◆ 不溶性食物繊維

野菜、穀類、芋などに多く含まれており、吸水力が強く便の量を増やす働きがあります。また、有害物質や食物のカスを体の外へ出したりする働きがあり、高血圧、大腸のポリープなどに効果的であるといわれています。

Stay Healthy & Smile **SARAYA**

食物繊維を多く含む食品

食品名(可食部100g当たり)	水溶性食物繊維(g)	不溶性食物繊維(g)	総量(g)
かぼちゃ	0.7	2.1	2.8
たけのこ	0.3	2.5	2.8
だいこん	0.5	0.9	1.4
切干だいこん	3.6	17.1	20.7
ほうれんそう	0.7	2.1	2.8
ごぼう	2.3	3.4	5.7
ニラ	0.5	2.2	2.7
グリーンピース	0.6	7.1	7.7
トウモロコシ	0.3	2.7	3.0

※五訂日本食品標準成分表 参照 Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile **SARAYA**

食物繊維を多く含む食品

食品名(可食部100g当たり)	水溶性食物繊維(g)	不溶性食物繊維(g)	総量(g)
板こんにゃく	0.1	2.1	2.2
さつまいも	0.5	1.8	2.3
ながいも	0.7	1.8	2.5
えのきたけ	0.4	3.5	3.9
エリンギ	0.3	4.0	4.3
干しいたけ	3.0	38.0	41.0
しめじ	0.3	3.4	3.7
塩こんぶ	13.1(暫定値)		
わかめ 乾	32.7(暫定値)		

※五訂日本食品標準成分表 参照 Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile **SARAYA**

食物繊維を多く含む食品

食品名(可食部100g当たり)	水溶性食物繊維(g)	不溶性食物繊維(g)	総量(g)
いちじく	0.7	1.2	1.9
かき	0.2	1.4	1.6
バナナ	0.1	1.0	1.1
ブルーン 乾	3.4	3.8	7.2
ブルーベリー	0.5	2.8	3.3
キウイフルーツ	0.7	1.8	7.0
あずき(ゆで)	0.8	11.0	11.8
大豆(ゆで)	0.9	6.1	7.0

※五訂日本食品標準成分表 参照 Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile **SARAYA**

参考資料

◆生活習慣病の防ぎ方、治し方
日本生活習慣病予防協会・新日本法規

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。