

# えいようか通信

## 便秘のはなし



「病院に相談する程でもないが」「自分の便が正常かなんて、他人と比較する機会がないから」と、ポンヤリ悩みを抱えている方も、そのまま過してしまいませんか？特に多くの女性が抱えている悩み「便秘」は、不規則な食生活やストレスなど、ちょっとしたことで起こります。

### ●排便回数よりも排便の困難さが問題

便秘とは便の水分が少なく硬い状態で、排便に苦痛や困難を伴う場合をいいます。2~3日くらい便が出なくても、無理なく出れば便秘とはいきません。医学的には「排便が1週間に3回未満の状態」と定義されています。

### ●主な機能性便秘の種類と要因

- ①弛緩性便秘：大腸の筋肉の緊張が低下したり、運動不足で排便機能が低下。腸での便通過時間が延長する持続性の便秘。便意が少なく、硬くて太い便。
- ②痙攣性便秘：大腸のある部分が痙攣を起して収縮し、内容物の通過障害が起る。主に腸の神経障害。腹痛が強く、心理的要因も影響する間欠的な便秘。便意が多く、ウサギの糞のようなコロコロ便。

日本人には弛緩性便秘(別名 習慣性便秘、老人性便秘)が多く全体の3分の2がこのタイプです。これには体質、運動不足、ストレス、食事の量が少ないこと、食物繊維や水分不足による腸の刺激不足、神経障害、全身衰弱など様々な要因が絡んでいます。

一般には1日の生活リズムの中で規則的に便意が起りますが、朝食を抜く、食事が不規則、便意があるのにトイレに行かないで我慢してしまつ癖があったりすると、腸のリズムが乱れ便秘しやすくなります。少しでも早起きをして、時間的なゆとりを持つことも大切です。

発行：栄養課  
場所：本館2階西  
春号  
四季発行(年4回)

### ●食事対策

①①①食、時間を決めて、朝ご飯は必ず食べる

(※他種の便秘対策とは異なります)

食事は量が少なくても便の量も減るので1日3食たべまじょう。また、規則的な腸のリズムを作るためにもおおよそ時間を定めることです。特に排便の反射が盛んな「朝」に食べる習慣が、便意につながるります。

### ②腸を刺激する食べものをまじえる

食物繊維：消化されずに腸に届く、食物中の難消化性成分の総体です。水に溶けにくい不溶性、水に溶ける水溶性の2種類あり、各々違った特徴があります。

### ●水溶性 成熟した野菜を主に含まれる糸状に長いスジ

●保水性が高い・胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激して蠕動せんどう運動を活発にして、便通を促進します。

●繊維状、蜂の巣やハチマのような多孔質状のスジ・このスジが腸管をホフキで掃くように掃除します。また、よく噛んで食べるので食べ過ぎを防ぎ、顎の発育や歯並びをよくします。

### ●多量食品・穀類、野菜、きのこ、豆類、エビやカニの表皮など

### ●水溶性 ナバナ系とヤナバナ系がある

●発酵性：大腸内で発酵・分解されると、腸内が酸性に傾くことで悪玉菌が生息しにくい環境をつくり、ビフィズス菌などの善玉菌が増えて腸内環境が改善、整腸効果がアップします。

●粘性：胃腸内をゆるやかに移動するので、お腹が空かかずに食べ過ぎを防ぎます。また、糖質の吸収を緩やかにし、食後血糖の急激な上昇を抑えます。

●吸着性：胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排出します。

- 多量食品：海藻、こんにゃく、果物、里芋など
- 冷たい飲み物：水分摂取も大切。朝食時に冷たい牛乳やお茶を飲むと、腸が刺激されてより効果的です。
- ガスの発生しやすいもの：いちも、南瓜、栗、豆、バナナなどが該当します。ガスが腸を刺激して、腸の動きが活発になり排便を促します。
- ビフィズス菌(腸のよき働き者)：主にヨーグルトに含まれ、腸内環境を整えて免疫力を高めるなど、人に有益な働きをする微生物「乳酸菌」の代表的なひとつです。腸内で増殖と死滅を常に繰り返しており、加齢やストレス、お酒の飲み過ぎで減りやすいため、毎日2めに摂ることがおススメ。
- オリゴ糖(働き者のえさ・サポート役)：消化吸収されずに大腸まで到達し、善玉菌であるビフィズス菌の栄養源になり、その繁殖を促します。また、オリゴ糖が発酵・分解されることで有機酸が作られ、腸内が酸性に傾くことで悪玉菌が生息しにくい環境をつくりまします。腸を刺激して蠕動運動も活発にさせます。天然の食品にはわずかしが含まれず、健康機能が期待できる量の量をとるなら、人工的に作られたオリゴ糖をとること。形態は通常の砂糖と同じ粉状か水飴状で、味は甘い。薬局や大型スーパーで販売されています。ヨーグルトに入れて一緒に食べるとういいます。

### ●食物繊維不足はこれでチェック

あなたのうちの状態はどれに近いですか？

不足気味です	不足しています	かなり不足しています	かたい
			↑
正常です	正常です	不足気味です	
正常です	正常です	不足しています	
不足気味です	不足しています	かなり不足しています	やわらかい
			↓
不足気味です	不足しています	かなり不足しています	
黄色		黒褐色	

大塚製薬HPより引用

上の図は、便の状態から食物繊維が足りているかどうかを知るための目安表です。最も理想的なのは赤で囲った「黄色のパナナ」です。良しとされる条件は①色が黄色②パナナ2本の量で、ほどよいやわらかさ③水洗トイレの水に浮くこと④3つです。赤ちゃんの便が黄色っぽく臭くないのは、悪玉菌よりビフィズス菌優位の腸内環境になっているからなんです。食物繊維の1日必要量は成人男性19g以上、成人女性17g以上です。しかし実際にクリアできている年代は60歳以上の高齢者だけであり、10~40代は約13g/日の低い摂取量にとまっています(平成20年国民健康栄養調査より)。食の欧米化が進み、穀類・野菜類の摂取が少ないことが背景にあります。野菜食への「口直し」程度の量に終わっていませんか？それでは不足！お腹を満たす手役級に食べていきたいものです。(松浦)