

医療法人社団
いし胃腸科内科
理事長・院長
石 忠明先生



気になる体の不調

その3

便秘・下痢

思わず「うーん」とうなってしまう、おなかの不快な症状



女性に多い便秘。まずは日常生活の改善を

食べた物は小腸で栄養素が吸収され、その残りが大腸に運ばれます。水分が大腸内に吸収されて固形化し、肛門から排便されます。これが何らかの原因で排便されないことを便秘といいます。

便秘は食生活と運動不足が関係し、水分や食物繊維の不足が誘因に。また、女性は腹筋が弱いため、息めなくて、男性よりも悩んでいる人が多くみられます。

便秘の対処法としては、まずバランスのとれた食事と運動を心がけること。食物繊維を多く含む食品は便量を増や

し、排出を促します。運動をすると代謝が高まり腸の動きも活発になります。運動はウォーキングでも十分です。できるだけ毎日続けましょう。

おなかのマッサージやストレッチも試してみてください（下記参照）。日常生活を改善しても効果がなければ薬の力を借りてもいいでしょう。依存性がなく、刺激が少ない薬もあります。専門医に相談してみましょう。

日常生活に支障が出る便秘は受診を。怖いのは大腸がん

何日間もおなかが開つて苦しいとか、食欲がなくなっ

下痢の原因はさまざま。難病の炎症性腸疾患も増えています

急な便意と腹痛が襲う下痢。排便回数が増え、日常生活に支障が出ます。下痢は腸の中で炎症が起こったり、腸の収縮運動が激しくなることで、水分が吸収されずに出てしまう状態。原因は、ウイルスや細菌による胃腸炎、食あたりなど感染性の腸炎、ストレスや暴飲暴食が考えられます。

注意したいのは、潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患です。最近若年年代が増え、10代の患者もいます。発症原因は解明されず、今のところ免疫機能の異常が考えられています。どちら初期症状に下痢、血便、発熱、腹痛があります。

潰瘍性大腸炎は大腸の粘膜に、慢性的な炎症と潰瘍が現れ、クローン病は大腸以外の場所にも症状が出ます。現在のところ完治は難しく、治療

しながら長く付き合っていくなくてはいけない病気で、軽症時に治療を受けることで炎症の広がりを抑えることができるので、早期発見が望まれます。

先ほども述べましたが、ストレスが原因の過敏性腸症候群で下痢をすることもあります。出勤、通学前に下痢が起こり、休みの日は快調な場合はストレスが原因かもしれせん。不安症の人は過敏性腸症候群のことがあります。

40代以降は便潜血検査を。定期検診以外でも受けられます

下痢の予防としては、ストレスをためないこと、暴飲暴食はしないこと。下痢をしやすくなる人は香辛料や脂の多い食事、アルコール摂取は控えめに。感染性の下痢の場合は細菌やウイルスを早く体の中から出すことが肝心なので下痢止め剤の服用は避けま。こまめな水分補給を心がけま

おなかの健康を考えた食生活に

食物繊維の摂取目標量は成人男性21g以上、成人女性18g以上(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版)といわれています。また、おなかの調子を整えてくれる代表格といえばヨーグルト。どちらも毎日の食生活に上手に取り入れたいものです。健やかなおなかを目指す人に編集部が選んだお勧め商品をご紹介します。



あおさ醤油風味のさくさく寒天 アーモンド&カシューナッツ

サクッと軽やかな食感のノンフライ寒天のスナック。素焼きアーモンドとカシューナッツ入りで1袋で取れる食物繊維は6g。子どもから大人まで楽しめる味わいです。48g345円。★かんでんばば ショップ宮の森店 / Tel.011-623-1741



ビヒダス ヨーグルト 便通改善ドリンクタイプ

ビフィス菌BB536を20億個配合。ヨーグルト業界初(※)となる「大腸の腸内環境を改善し、便秘気味の方の便通を改善する」ヨーグルト。機能性表示食品。100g、メーカー希望小売価格133円。★森永乳業お客さま相談室 / Tel.0120-369-744

※(日本初)「便秘気味の方」と表記 Mintel GNPD 内森永乳業調べ(2019年10月)

しよう。おなかの健康のために40歳を過ぎたら便潜血検査を勧めます。検便は健康診断などの定期検査だけでなく、いつでも受けられます。消化器内科などの専門医に相談してみましょう。

② マッサージ

右下腹部に手のひらをあて、時計回りで左下腹部までゆっくりとさする。手は腸に沿って動かすイメージで。不快に感じない程度に力を入れてさすること



① ストレッチ



あお向けで横になり、片膝を曲げて両手で抱える。息を吐きながら胸へ引き寄せる。反対側も同様に行う