

## 気になる症状 ～ 便秘 ～

### 便秘の症状いろいろ

便秘という、お通じの回数が少ないと思われませんが、お通じの回数が少なくても、便が硬くなく、つらい症状がなければ便秘とはいいません。

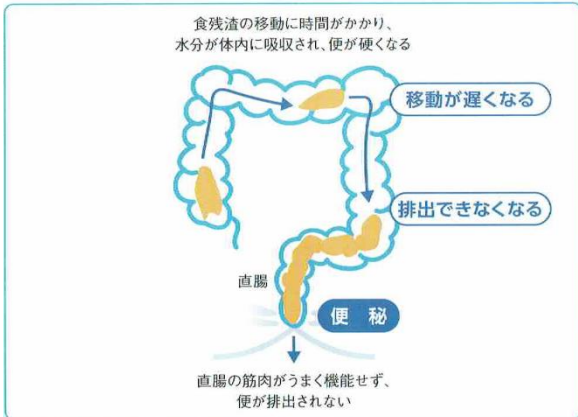
### 排便回数の減少

→ おおむね週3回未満の場合で排泄物がたまり腹部膨満感や腹痛、腹部不快感を伴う

### 排便困難

→ 排便時の過度のいきみ、便が硬くてなかなか出ない、排便後も便が残っている感じ(排便感)

### どうして便秘になるの？



① 消化管の形態的な変化がなく、他の病気や薬剤の影響もみられない

機能性便秘

便秘型過敏性腸症候群・・・ 腹痛・腹部不快感

② 腸管の運動を抑制する作用をもつ薬剤によって便秘になる

③ 消化管の病気により、腸管内が狭くなったり、腸の動きが低下して便秘になる

### 便秘治療の目標

- 便秘による腹痛、腹部不快感、腹部膨満感を改善し、排便困難感や残便感を解消する
- 硬便でも軟便でもない普通便を目指す
- 排便回数にこだわらず、便の形状と量などを確認しながら正常化を目指す

## どうやって治療するの？

まずは食生活と生活習慣の見直し

- **朝ごはんを食べる**ことで大腸が動き排便が促される
- **食物せんいの1日摂取量は24g以上**  
豆、根菜、海藻、キノコ、果物などを意識して摂取
- **マグネシウムも不足しがちな栄養素**  
海藻、玄米、納豆、ナッツ類も摂取しましょう
- ヨーグルトや乳酸菌飲料で**腸内細菌バランスを整える**
- 適度な水分摂取を
- 睡眠中に消化が進むので、翌朝の排便の準備のために十分な睡眠をとり、早起きして朝のトイレタイムを確保
- 便意を我慢しない
- ストレスとうまく付き合う
- 休養とリラックス
- 適度な運動のあと十分な休息をとることで大腸の動きが活発になる

便秘のタイプに応じた様々な薬剤があります。

便秘の状態をチェックして、気になる症状があれば医師に相談しましょう。

※裏面に便秘チェックシートがあります

## 食物せんいとは

食物せんいとは、炭水化物に含まれる成分で、消化吸収されずに消化器官内を通過します。

水溶性食物せんいと不溶性食物せんいがあります。

**水溶性食物せんい**は、腸内で水に溶けてゼリー状となり糖分と消化酵素の接触を防ぎます

→糖質の消化吸収を緩やかにします

食品例) こんにやく らっきょう いんげん豆

じゃがいも ケールの青汁など

**不溶性食物せんい**は、腸内で水分を吸いながら膨らみ腸の活動を活発にします。

→お通じを改善します





食品例) こんにやく おからしいたけ まいたけ






























































あずき グリーンピースなど

# 便秘症状チェックシート

監修：鳥居内科クリニック院長 鳥居 明 先生

あなたの便秘の状態をチェックしましょう。  
気になる症状があれば、医師にご相談ください。

-  **快調** (症状がない)  
(生活に全く支障がない)
-  **普通** (症状があっても、つらくはない)  
(生活にほとんど支障がない)
-  **不調** (症状が少しつらい)  
(生活に支障がある)
-  **絶不調** (症状がとてもつらい)  
(生活にかなり支障がある)

		受診日( 月 日)	次回来院日( 月 日)
症状	お腹の痛み	   	   
	お腹の不快感	   	   
	お腹が張って苦しい	   	   
	排便してもスッキリしない	   	   
	いきまないと便が出ない	   	   
	排便時の肛門周囲の不快感	   	   
便秘が生活に与える支障		   	   
便の形状	硬くてコロコロの 兔糞状の(排便困難な)便	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	ソーセージ状であるが でこぼこした(塊状の)便	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	表面にひび割れのある ソーセージ状の便	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、 あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	はっきりとした断端のある柔らかい 半分固形の(容易に排便できる)便	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	端がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の 小片便、泥状の便	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	水様で、固形物を含まない 液体状の便	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
排便回数	1週間の排便回数	( )回/週	( )回/週

備考(気になることがあればご記入ください)