

(特集) 便秘・ごぼう

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集 ~便秘~

便秘とは個人差はありますが、健康時に比べて排便回数が減り、3日以上排便がない状態で不快な症状があり、日常生活に支障がある場合のことをいいます。食事の欧米化による食物繊維不足や間違ったダイエットによる生活リズムの乱れ、ストレス、薬による副作用などが便秘の原因になっています。

★便秘の分類

分類	原因
急性便秘	旅行、環境の悪化、ストレス、水分摂取不足、食物繊維摂取不足など
慢性便秘	習慣性便秘 (直腸性) 便意を我慢するうちに習慣が身についたり、腹圧が低下したため
	弛緩性便秘 (結腸性) 大腸の筋肉がゆるみ、腸全体の動きが悪く、便をスムーズに送り出せなくなるため
	けいれん性便秘 (過敏性腸症候群) ストレスなどで腸を動かす自律神経が異常を起し、腸にけいれんが生じ、便の通りが悪くなるため
二次性便秘	大腸、直腸、肛門などの疾患や薬の副作用など

★便秘の食生活の改善法

生活習慣の改善

- ・規則正しい食事とバランスのとれた食事
朝食はきちんととる
肉類にかたよった食事は便秘を招きます
- ・トイレに行く習慣をつける
- ・ストレスをためない
自律神経の働きが乱れて便秘を招きます
- ・適度な運動(ウォーキングや腹筋など)
- ・水分を十分にとりましょう

便秘に良い食事

- ・食物繊維の摂取
食物繊維(野菜、果物、まめ類、いも類、海藻類)は水分を吸収して便をやわらかくし、便の量を増やします
- ・ビフィズス菌(ヨーグルトなど)やオリゴ糖
おなかの調子を整えてくれるビフィズス菌。オリゴ糖はビフィズス菌のエサとなるので、さらに効果が上がります



★便秘の治療薬

種類	働き	医薬品名
塩類下剤	腸管内に水分を吸収させることによって、便が軟らかくなり、便意を催す。	酸化マグネシウム(カマグ) マグミット、マグラックス
大腸刺激性下剤	腸粘膜を刺激して、腸の動きをよくする	センナリド、プルゼニド アローゼン ラキソベロン、シンラック

その他に大黄甘草湯、麻子仁丸などの漢方薬があります。

(注意) 塩類下剤であるマグネシウム剤は一部の抗生物質の効果を弱める可能性があるため、服用時間をずらす必要があります。

新レシカルボン坐薬: 腸内で炭酸ガスを発生し腸の動きをよくすることにより排便を促す薬
グリセリン浣腸: 直腸を直接刺激することにより便を排出させる薬

高齢の人は、体内の水分量や水分摂取量が不足している場合があります、便秘薬の服用によって脱水症状を起こす場合もあるので、水分をこまめに摂取するようにしましょう。

薬の服用により、便が緩くなりすぎることもあるので、医師・薬剤師の指示に従い服用するとともに生活習慣を見直しましょう。(宮本)



「ごぼう」といえば食物繊維！食物繊維の豊富さは野菜の中では断々の1位。栄養は余り豊富ではないですが食物繊維を多く含んでいるのはご存知でしょう。

★食物繊維の効果★

●便秘症の改善に効果大

消化吸収されにくく、腸をきれいに掃除し、便の量を増やしたり、腸を刺激して排便を促したりする。

●大腸ガンの予防・高脂血症・糖尿病など

便秘症の改善に効果があると同時に悪玉の腸内細菌の繁殖を防ぐ。腸内の有害物質やコレステロールなどを吸着して、一緒に排泄してくれたり、余分な脂肪の吸収を妨げたり、糖分の吸収を遅くして血糖値が急に上がらないようにしたりする。

ごぼう本来の香りやうまみは皮のまわりに多いので、皮はむくのではなく、たわしでこするか、包丁の背でこそげ落とす程度にするとよいでしょう。

ダイエットや生活習慣病の予防のためにも、腸のお掃除屋さん「ごぼう」を毎日の食事に取り入れたいですね。(谷垣)