

紙ふうせん

第98号
2017.7.25

【特集】便秘、ミョウガ
発行責任者：高島 英明

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

特集

便秘

実は便秘には「1日1回、便が出ていない状態」のような明確な定義は無く、便の回数が少なくても苦痛や合併症が無い状態であれば、無理に治療する必要は無いとされています。そのため、毎日排便があっても便が固い、残便感があってもスッキリしない、という場合は便秘と診断されます。

便秘は男性よりも女性に多く、高齢になると多くなります。薬による治療もありますが、生活習慣を改善することが大切です。

●便秘の改善に役立つ食べ物●

水溶性食物繊維

⇒果物や海藻に多く含まれており、水に溶けてドロドロした状態になる。便に水を含ませ、軟らかくすることでスムーズに便が出るようになる。

不溶性食物繊維

⇒穀物、繊維質の多い野菜（根菜）、豆類（納豆、おからなど）に多く含まれる。水に溶けないが水分を吸収して膨らみ、便の量を増やす。

※ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌は、腸内菌のバランスを整える。野菜は茹でたり、蒸したりするとかさが減り、たくさん摂ることができる。

●便秘を悪化させる食べ物●

タンニン⇒柿、ワインなどに含まれる。便を固める効果がある。
糖（白糖類）⇒悪玉菌の餌となるので、摂りすぎは腸内菌のバランスが乱れる。

※肉類はほぼすべてが分解されるため、便としては排出されないが油分は便通をスムーズにする。一日三食、バランスの良い食事が大切。

ウォーキングやストレッチといった軽い運動も効果的です。また、毎日決まった時間にトイレに行くと習慣となり、自然なお通じが得られるようになります。

便秘薬は腸を直接刺激するタイプのものが強力ですが、使いすぎると便意を感じにくくなったり、自然に便が出にくくなったりします。効果は弱いですが塩類下剤を普段は服用し、どうしても必要なときだけ大腸刺激性下剤や浣腸を使用するようにしましょう。

分類	代表的な薬	特徴
塩類下剤	酸化マグネシウム マグミット	便に水を含ませて軟らかくする。 腎機能が悪い場合、高Mg血症に注意。
大腸刺激性下剤	センナリド シンラック液	大腸を刺激して、動きを活性化する。 寝る前に服用することが多い。
浣腸	グリセリン浣腸	最も強力な排便作用がある。 依存性が出やすいので連用は控える。
その他	アミティーザ	腸液の分泌を増やす、新しいタイプの薬。 他の薬と比べるとやや高価。
漢方薬	防風通聖散 大黃甘草湯 麻子仁丸	漢方の成分としてダイオウを含むもの。 大腸刺激性下剤と同じ効果がある。

便はその7割が水分で構成されており、便秘薬を服用する際は水分をしっかり摂ることが大切です。普段から食事の内容を意識することで、スッキリ快便を目指しましょう。（吉澤）

今月の小ネタ

ミョウガ



ミョウガは特有の香りとはのかな苦み、シャキシャキした歯触りが特徴の香味野菜です。90%以上が水分ですが、香りの成分であるα-ピネンという精油成分やカリウムなどが含まれています。

健康効果

- 夏バテを解消する
- 夏風邪を予防する
- ぼーっとした頭をシャキッとさせ、眠気を覚ます
- ホルモンのバランスを整える効果がある



昔から食べると物忘れをされると言われますが、そのような成分は含まれていないので、安心して食べてください。

アクがあるので、水にさらしてから使いますが、あまり長時間水にさらすと香りが抜け、薬効成分が流れてしまうので注意してください。（北西）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店