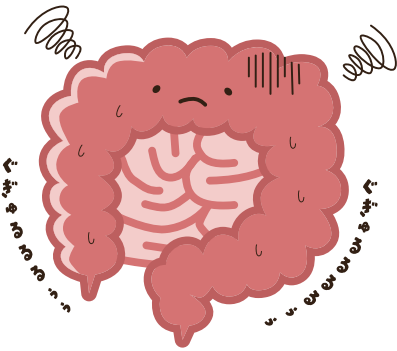


便秘とは

便秘の定義はとても主観的で、訴える症状も人によってさまざまです。一般的には便秘とは「体外に排出するべき糞便を十分量かつ快適に排泄できない状態」を指します。しかし、毎日排便があったとしても「残便感がある」「すっきりしない」など、不快に感じることもあり排便に満足できないのであれば、便秘だといえるでしょう。



多くの人が悩んでいる便秘。
今まで便秘ではなかった人も、年齢とともに腸の動きが低下することで便秘になることもあるため注意が必要です。
便秘について学んで、スッキリ気持ちのいい毎日を迎えましょう！



います。自分の便がどれにあたるか、確認してみましょう。

理想的な便
なめらか
バナナ



ストンと出る。こぶりのバナナ2～3本分で、全て出しきったスッキリ感がある。

柔らかめで便がちぎれる

ふわふわ



色⇒薄い茶色
硬さ⇒柔らか
におい⇒ある

水分
85%

腸内環境：悪玉菌が優位
水分が多すぎて固まりきれず、バナナ形になれずにちぎれてしまった状態。

どろどろになって広がる

泥状



色⇒茶色、濃い場合も
硬さ⇒液体
におい⇒強い

水分
90%

腸内環境：悪玉菌優位で荒れ気味
出した後にお尻を拭くとべったりと紙に付着。いきまずに出るが、残便感がある。

ほぼ水のように形がない

ビシャビシャ (液状)



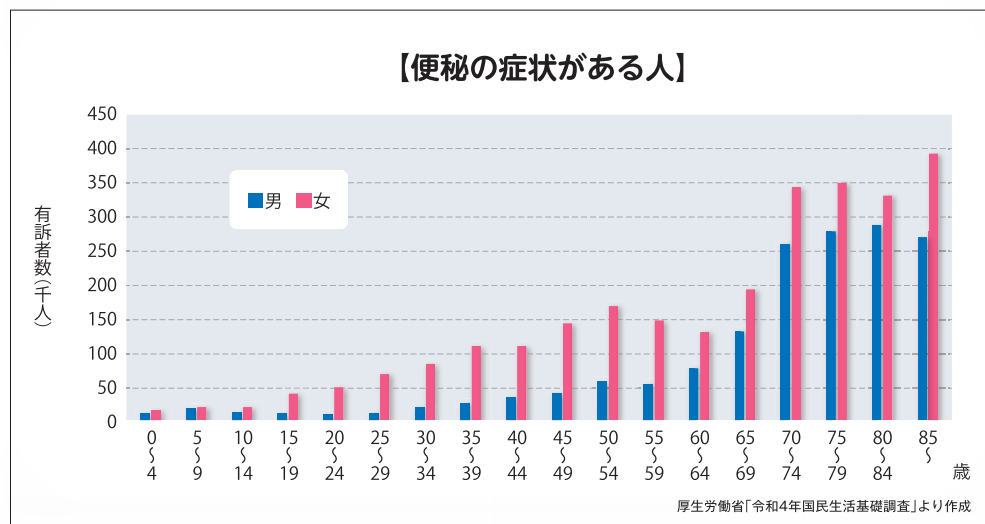
色⇒薄い
硬さ⇒ほぼ水状
におい⇒非常に強い

水分
90%以上

腸内環境：非常に悪い
腸内での滞在時間が非常に短く、消化しきれない固形物が混じることも。

ください

厚生労働省の令和4年国民生活基礎調査によると、便秘で悩む人は男性よりも女性が多く、加齢と共に増加する傾向にあります。



便秘で悩んでいませんか

正しい知識で、目指せスッキリ!!

国際的に使われている「ブリストル便性状スケール」は、便の性状を7段階に分けて表示して

小石のように転がり出る

コロコロ



色⇒黒褐色
硬さ⇒小石くらい
におい⇒ツンとした悪臭

腸内環境：悪玉菌が優位
大腸での滞在時間が長く、水分がカラカラで固まった便。残便感が強い。



水分
50%
くらい

凹凸が肛門を傷つける

団子



色⇒黒茶色
硬さ⇒小石くらい
におい⇒悪臭

腸内環境：悪玉菌が優位
コロコロした便がソーセージ状に固まった状態。硬さと大きさがあり肛門を傷つける。



水分
60%
くらい

表面が濡いたバナナ形

ひび割れバナナ



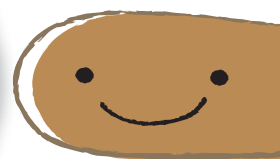
色⇒濃いめの茶色
硬さ⇒泥団子
におい⇒きつくない臭い

腸内環境：やや悪玉菌優位
水分が少なめで表面にひび割れが見える。少しいきめば出るが、スッキリ感はずか。



水分
70%
くらい

気が付かないうちに
うち出る



色⇒茶色
硬さ⇒練り歯磨き程度
におい⇒きつくない臭い

腸内環境：バランスが良い

しめる

便秘の原因

便秘は主に、「排便が困難なタイプ」と「排便回数が少ないタイプ」にわけられます。それぞれ「便が硬い」「腸の蠕動運動が活発でない」などの原因が考えられ、複数の原因が重なっておこる場合もあります。また、高齢者になると水分の不足や、腸内環境の悪化、食事量の減少による便の量の減少なども原因としてあげられます。そのため、高齢者は便秘が起こりやすくなります。

排便が困難なタイプ

便が硬くて
出せない



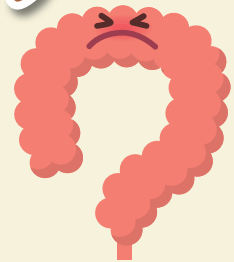
いきむ力や
直腸の知覚の
低下



など

排便回数が少ないタイプ

腸の蠕動運動が
活発でない



蠕動運動はある
が、便をつくる
食物繊維などが
不足している



など

たかが便秘とあなどるなかれ

便が長く腸に滞留すると、有害物質を生む悪玉菌が増えてしまいます。腸は多彩なネットワークを通じて体のさまざまな臓器と繋がっているため、腸内に有害物質が発生すると、あらゆる臓器に毒素が巡ってしまう恐れがあります。また、腸内には多くの免疫細胞が存在し外敵から身を守っていますが、悪玉菌が増えることで免疫機能が低下し病気になりやすい体質になってしまうのです。



便秘を解消するために

①生活リズムを整える

◎水分をしっかりとり

日頃から水分をあまりとっていない方は、水分不足にならないよう注意しましょう。



◎睡眠をしっかりとり

腸の蠕動運動は、副交感神経が優位なリラックスしたときに起こります。質の良い睡眠を目指しましょう。



②食事を整える

◎発酵食品をとる

納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品には、発酵をおこす微生物などが含まれ、腸内環境の改善におすすめです。



◎食物繊維をたっぷりとり

野菜、豆類、きのこ、海藻類のほか、米などの穀類にも食物繊維がたっぷり含まれています。



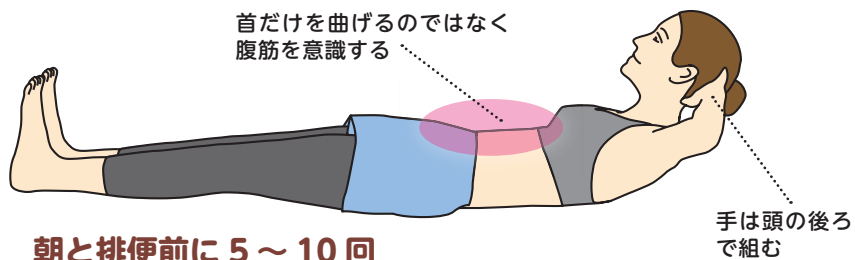
③いきむ力を整える

◎腹筋などの筋力を鍛える

排便でいきむ際に必要な腹圧をつけ、腰痛などいきみの妨げになる症状を改善しましょう。

つま先のぞき

あお向けになり、手を頭の後ろで組んでつま先を見る。余裕があれば腹筋を使って肩甲骨あたりまで上半身を起こす。



朝と排便前に 5 ～ 10 回

／ こんな時はすぐ相談 ／

便秘の症状に加えて「発熱がある」「吐き気がある」「貧血がある」「便に血が混じる」などの症状がある場合、他の病気の可能性もあります。また「最近急に便秘になった」「大幅な体重減少がある」という場合も要注意。そのままにせず、きちんと医師に相談しましょう。

