



便秘症とは・・・

本来出すべき便が十分に出ない、または快適に出ないために腹痛・便が出しづらい（排便困難感）・便が出切らない感覚がある（残便感）といった排便のトラブルが長く続く病気のことです。

便秘症は非常によく見られる病気の1つです。20～60歳までは女性のほうが多いですが、60歳以降は男女差が少なくなり、年齢を重ねるごとに有症率が高くなるのが特徴です。

便秘の原因

【器質性便秘】

- ・大腸がん、クローン病など大腸内部が狭くなる病気によるもの
- ・巨大結腸症、直腸瘤 など

【機能性便秘】

- ・食物繊維の摂取不足や運動不足などの生活習慣の乱れ
- ・大腸の運動を弱める副作用がある薬（薬剤性便秘）や持病（症候性便秘）
- ・筋力低下や排便時に緩めるべき肛門を逆に締めてしまう異常（機能性便秘排出障害）など



こんな症状はありませんか？

- 1 排便時に強くいきむ必要がある
- 2 うさぎの糞のようなコロコロ便やかたい便
- 3 排便してもすっきりせず、残便感がある
- 4 排便時に、肛門がつまっている感じやうまく出せない感じがある
- 5 排便時に手で便をかき出すなどの介助が必要
- 6 排便が週3回未満

*2つ以上当てはまれば「便秘症」と診断（1～5は排便4回に1回以上の頻度で該当する場合）

*6か月以上前から症状があり、最近3か月は上記の基準に当てはまると「慢性便秘」と診断

「慢性便秘症診療ガイドライン2017」
日本消化器病学会関連研究会
慢性便秘の診断・治療研究会編より

治療の基本は生活習慣改善



便秘は生活習慣病ともいえます。生活習慣を見直すことが便秘解消の第一歩。適度な運動や快適な睡眠、トイレに行く時間を確保するように意識しましょう。

便秘解消にはどんな食事がいいの？

【食物繊維をしっかり取る】

食物繊維は、腸の蠕動運動を活発にさせ、便がかたくなるのを防ぎます。穀物、野菜、芋、豆、海藻など、多種類の食材をまんべんなくとることを心がけましょう。穀物は、ごはんやパンのほか、雑穀などをとり入れてもよいでしょう。

【水分をしっかり取る】

便がかたくなならないように水やカフェインの少ないお茶を1日1.2～1.5リットル程度とりましょう。カフェインの多いコーヒーやアルコール飲料は利尿作用があるため注意が必要です。



【毎日3食規則正しく食べましょう】

便は睡眠中に作られ、朝食を食べることで胃腸が刺激され、蠕動運動が活発になって便意が起こります。朝食は便秘解消に欠かせません。

毎日3食規則正しく食べることが排便のリズムを整えます。