

便秘**おなかすっきりで
心も体も絶好調!**【監修】松生クリニック院長
松生 恒夫

お通じが1週間も10日もない。おなかはもちろん、気分も悪くて下剤をいくつも試し、かえって下痢や痔になってしまった、なんていうつらい経験はありますか？

「便秘」とは、個人差はありますが、便が出にくく、出ても硬い状態のことをいいます。(2～3日に一度排便があれば便秘とはいいません。)

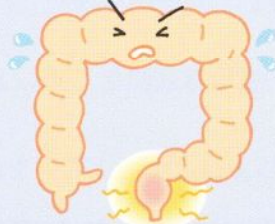
便秘のうち、特定の病気が原因でおこらない機能性便秘が、慢性となったものが、いわゆる常習性便秘で、多くの場合がこれにあたり、弛緩性便秘、直腸性便秘、痙攣性便秘に分類されます。

便秘が続くと、排便しても硬いため、痔になりやすく、さらにニキビや吹き出物ができる、肥満になる、気分も優れず不快感があるなど、体調に悪影響が出ます。

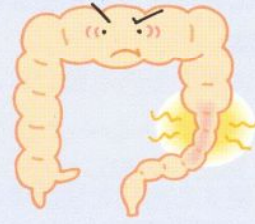
毎日のすっきりとした「快便」で、心も体も気持ちの良い日々を送りたいものです。

弛緩性便秘

大腸の緊張が低下し、蠕動運動が減弱して腸内容の通過が遅くなり、水分が吸収されて糞便は硬くなる。

直腸性便秘

糞便が直腸へ入ると直腸壁が緊張して内圧が亢進し、排便反射が生じる。この反射の抑制により排便困難となる。

痙攣性便秘

副交感神経の過緊張により、下部大腸にけいれん性収縮が生じて糞便の通過が障害される。

便秘と漢方薬

漢方薬に できることは?

漢方治療は、乱れた腸の働きを整え、正常な便通を取り戻すのにすぐれた効果があります。常習性便秘などでは西洋薬の下剤が合わない人もいますが、そういう人にも使いやすいのが漢方薬です。いろいろなタイプに幅広く用いられる^{ダイ オウ カン ソウ トウ}大黃甘草湯や、腹部に皮下脂肪が多いタイプに用いられる^{ボウ フウ ツウ ショウ サン}防風通聖散、お年よりなどにみられる^{ジュンチョウトウ}兔糞状の便に用いられる^{マ シ コン ガン}潤腸湯や麻子仁丸など多くの漢方薬が体質・症状により使われます。

腸の
バランス



くらしの中の予防法

●食事

- ・食物繊維は腸を刺激して排便をうながします。野菜、くだもの、いも、豆類、海藻などをしっかりとりましょう。
- ・たんぱく質中心の食事だと、便が硬くなります。糖質や脂肪は、便をやわらかくし、腸内で食べ物のすべりをよくします。くだもの、ハチミツなどをとりましょう。特にオリーブオイルは有効です。

●運動

- ・大腸の筋肉を動かすように、適度な運動をしましょう。

便秘予防のトレーニング

1. 毎日、3食しっかり食べましょう。その上で、1日1回、排便する時間を決めましょう。
2. 排便時間が決まったら、便意がなくてもトイレで排便の努力をしましょう。痔がある場合は、あまりきばらないように。

