

# はっとい院長の健康トーク Vol.10

金沢市大友1丁目109番地

はっとい大腸肛門クリニック

服部 和伸

076-238-8101



## 便秘の治療

現在、便秘に苦しんでいる人は非常にたくさんいます。そこで今回は便秘の治療についてお話します。

### 1.食物繊維をたくさん摂る

食事の内容は便秘と大いに関係します。特に食物繊維の摂取は便秘を予防します。食物繊維を取ることによって、便の量が増加し、大腸の運動を促進します。あまりに消化の良いものばかりを取っていると便の量が少なく便秘になります。食物繊維を多く含む食べ物は野菜・豆類・イモ類・果物・海草などです。また、植物の種には繊維の他に、油成分が含まれていて、これも便の通りを良くします。要するに昔ながらの食事の内容が良いのです。

### 2.水分をたくさん摂る

便秘になると、すぐに薬を服用する人がいます。この時、ほとんどの薬は水分を充分飲まないと効きません。逆に水分を多めに取ることを心掛けるだけで便秘を防ぐことも可能です。

### 3.便意を我慢しない

便をしたい時に排便を我慢しないでください。大腸から便が直腸に送りこまれると直腸が拡張して便意が生じます(直腸反射)。忙しいために我慢すると便が固くなり、便秘になります。さらに次第に便意がはっきりしなくなり、直腸反射が起こらなくなります。

### 4.適度な運動をする

寝たきりの患者さんは便秘になります。このことが示すように適度に身体を動かすことが大腸も動かすことにつながります。

### 5.ストレスを少なくする

旅行に行ったり、食事の内容が変わったりするなど、生活環境・習慣が変わることによって便秘になることは日常良く経験することです。なるべくストレスをかけないことが便秘を防ぐコツです。

### 6.生まれつきの反射を利用する

人は食べ物が胃の中に入ると、反射で大腸の運動が高まります(胃結腸反射)。また、夜寝ている間は大腸も休んでいます。朝起きがけに冷たい水や牛乳を飲むとよいというのは、冷たい水を胃に入れることによって眠っている大腸を目覚めさせることになります。いつもより朝早く起きるようにして、きちんと朝食をとり、余裕をもってトイレに行く習慣をつけて下さい。→

