

ROSSO 通信 10月号

便秘を解消するには？



「排便」の悩みは、人に相談しづらくデリケートな部分ですよね。

便秘を訴える人の割合は男性よりも女性の方が多く、年齢とともに割合は増えていきます。

今回は、便秘の解消方法と予防についてお話します。

● 便秘とは

日本内科学会では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」としています。また、慢性便秘症診療ガイドライン 2017によると、「本来体外へ排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。

排便の回数が少ないというだけでなく、不快感や残便感があるということも含めて便秘とされています。

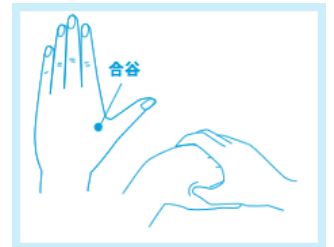
原因として、食物繊維の少ない食事・偏食やダイエットなど、極端に少ない食事量・水分摂取不足・ストレス・腸の運動や筋力の低下・消化器系の疾患による腸の狭窄・閉塞やぜん動運動の障害など・神経系疾患によるぜん動運動の麻痺・内服薬による副作用などさまざまな要因が関わりあっています。

- ・ツボは左右対称にあるので、両方とも指圧してください。
- ・1カ所につき3~5回くらい、ゆっくりともみほぐすように押します。

腸を刺激し便秘に効くツボ

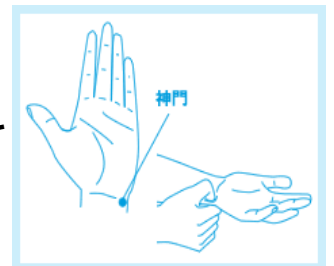
◆ 合谷(ごうこく)

親指と人差し指の付け根の骨が交わるところの内側。反対側の手の親指と人差し指ではさんでもんでください。



◆ 神門(しんもん)

手首の関節部分の小指側で、骨と筋の間のくぼみとなっているところ。親指をたてて押してください。



便秘にならないためにできること

- ・水分補給をしっかりおこなう
- ・適度な運動を心掛ける
- ・乳酸菌・食物繊維が入った食べ物をとる
- ・生活リズムを整え、決まった時間にトイレに行くようにする



便秘は様々な要因が関わっていますし、人によってその要因は様々です。

少しずつ自分に合った方法を探していきましょう。

長期間にわたって排便がない・お腹が痛い・吐き気があるという場合は、何らかの疾患の可能性も考えられますので速やかに胃腸科・消化器内科など専門の医療機関を受診してください。