

今月は、便秘についてわかりやすく説明します。

TOPICS



便秘が続くこととされています。

便は私たちの体の中で消化された食物の残りや老廃物を含んだものであり、健康のバロメーターとも言えます。正常な排便は体の中の老廃物を適切に排出し、腸内環境を健康に保つ役割を果たしています。便秘は、排便が困難で頻度が低い状態を指し、一般的には週に3回以下の排便が続くこととされています。

便秘の原因はさまざまですが、主な要因には食事、運動不足、水分不足、ストレス、薬物副作用などがあります。食事面では、水溶性食物繊維や難消化性デキストリンを摂取することが重要です。水溶性食物繊維は果物や野菜、穀物などに含まれており、腸内で水分を吸収し便を柔らかくする効果があります。難消化性デキストリンは、とうもろこしなどのデンプンから作られた食物繊維で、粘性や甘味は少なく、ほぼ透明です。この成分は耐熱性や耐酸性に優れており、さまざまな食品に利用されています。腸内では善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えるほか、私たちの体内で様々な役割を果たすため、「消化しにくいデキストリン」と呼ばれています。食後の血糖値の上昇を約20～30%抑制する効果もあります。また、食事時の脂肪の吸収スピードを遅くする働きもあります。そのため脂肪の蓄積を抑制する効果があり、お腹周りの脂肪が気になる人や脂肪の多い食事を摂りがちな人にとって有益です。

便秘は「機能性便秘」「器質性便秘」「症候性便秘」「薬剤性便秘」に分類されます。機能性便秘は腸の運動や神経の問題によって起こるものであり、生活習慣の改善や食事の見直しが効果的です。一方、器質性便秘は大腸に異常がある場合に起こり、病院での診断と治療が必要です。症候性便秘は他の病気や症状の結果として起こるものであり、原因の治療が必要です。薬剤性便秘は薬の副作用として起

こるものであり、薬の使用方法や代替薬の検討が必要です。

便秘には大腸の働きや腸内細菌のバランスも関与しています。腸内には善玉菌と悪玉菌が存在し、バランスが崩れると便秘のリスクが高まります。善玉菌を増やすためには、食物繊維（水溶性）を摂取することやヨーグルトなどの乳酸菌を含む食品を摂ることが有効です。

便秘の解消には、刺激性便秘薬や非刺激性便秘薬の使用も考えられます。刺激性便秘薬は腸の運動を刺激して排便を促進しますが、長期的な使用は依存症のリスクがあるため、注意が必要です。非刺激性便秘薬は、水分を腸内に引き寄せて便を柔らかくする作用があり、比較的安全に使用できます。ただし、便秘薬の使用は一時的な解消策であり、根本的な原因の解決には食事や生活習慣の改善が重要です。薬の使用には適切な指示と助言が必要ですので、医師や薬剤師の指導を受けてください。便秘には時には漢方薬も、利用されることがあります。中でも「防風通聖散」は、腸の動きを促進する効果があり、便秘の改善に効果的とされています。

便秘は個人によって症状や原因が異なるため、改善方法も多岐にわたります。生活習慣の見直しや食事の改善、適切な薬物治療などを組み合わせて、自身の便秘状態に合った対策を行いましょう。また、継続的な便秘の症状がある場合には、医師の診断とアドバイスを受けることも重要です。

総合診療科 佐口 武史

参照・引用：一般社団法人 日本臨床内科医会 わかりやすい病気の話シリーズ「便秘」より

(株)クラシエ 便秘の原因とは？症状や解消方法について解説より

(株)第一三共ヘルスケア 薬と身体の情報局 便秘の原因より



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950

