

1/4掲載 あしすと健康アドバイス

便秘について

消化器内科

岡本 博司 さん
国吉病院 消化器内科部長



便秘を防ぐには、バランスの良い食事を取り、適度な運動をし、規則的な生活をして排便習慣をつけることが大切です。

3日以上便が出ない、または便が出ても残便感がある状態を便秘といいます。便秘は原因によって以下のように分類されています。「弛緩性便秘」は、食物繊維の摂取不足、腹筋力の低下により腸管への機械的刺激が不足し腸ぜん動が低下して起こります。「けいれん性便秘」は、ストレス等で大腸がけいれん性の収縮をして便の通過に時間がかかっ起こります。「直腸便秘」は、不規則な生活で便意を我慢したり、下剤を使い過ぎたりすることで、排便を促す直腸のセンサーの感度が鈍くなることで起こります。「器質性便秘」は、がんやポリープ、炎症などにより、腸が狭くなることにより起こります。今まで順調に便が出ていたのに、急に便秘が続くようになったり便に血が混じるような場合は要注意ですので、病院に行つて診てもらってくださいをお勧めします。