



便秘

どのようにして便はできるの？

食べ物は小腸で脂肪・たんぱく質・ビタミンなどが吸収されますが、まだトロトロした状態です。大腸で水分・ミネラルが吸収され形ある便がつくれます。便は大腸のS状結腸と呼ばれるあたりに留まっています

どのようにして便意はおこるの？

S状結腸にとどまっている便はぜん動運動によって直腸に送られ、直腸の壁を押します。(このぜん動運動は朝食後によくおこり、「胃・結腸反射」と呼ばれています)この直腸壁を押す力が一定以上になると、その刺激が脳に伝わり便意を起こします。このとき便意をがまんすると、結腸反射が低下し便意がおこりにくくなります。

便秘の起こるメカニズム

* 便秘の原因には4種類あります

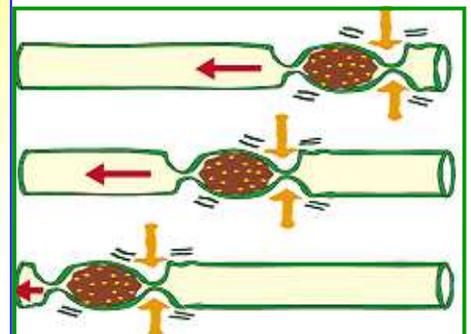
機能的便秘：腸管のぜん動運動や反射機能の低下によっておこる。便秘の大部分を占める

器質性便秘：腸管自体が狭いとか、長いことなどで腸の内容物の通過障害によっておこる

症候性便秘：ほかの病気の二次的な症状としておこる

薬物性便秘：消化管の運動を抑えるものや、副作用として便秘を引き起こす薬剤によりおこる

ぜん動運動



便を出やすくする食品



朝のトイレ習慣



運動



便秘を改善し快適生活をしましょう！！

なぜ、朝食が大事ななの？

空の胃に食べ物が入った時の刺激が脳に伝わり、結腸のぜん動運動を起こし便意が生じます。朝食後の排便習慣をつける事が大事です。

なぜ、朝に冷たい水を飲むとよいの？

「胃・結腸反射」を起こす刺激が強いからです。

なぜ、食物繊維が良いの？

食物繊維は、水を含む性質があり便の量が多くなります。便の量が多いほどぜん動運動は盛んになり、直腸の壁を押す力も強くなり、便意も感じやすくなります。

なぜ、運動がよいの？

運動して体を動かすと、大腸の便も動き、それによって大腸の動きが盛んになります。また腹筋をつけることによって便を押し出す力が強くなります(特に高齢者など)

* 便秘でお悩みの方は、医師にご相談下さい。