



今回からは**便秘**について勉強していきます。
現代病とも言える「便秘」について取り上げてみました。

『便秘』という言葉は日常生活でよく耳にするかと思います。
たかが便秘、されど便秘…悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

近年、**食事内容の偏り**や**運動不足**、**生活リズムの乱れ**、**過度のストレス**等が原因となって、便秘人口が増加していると言われていいます。皆さんも、一度は便秘の経験ありませんか？

特に女性においては、便秘を経験しているという人も多いのではないのでしょうか？

わが国の成人全体の**便秘の割合は12.5%**といわれています。
これを人口比に当てはめると患者数は1200万人と推定されていて、特に便秘になる**女性**が急増していることがわかっています。

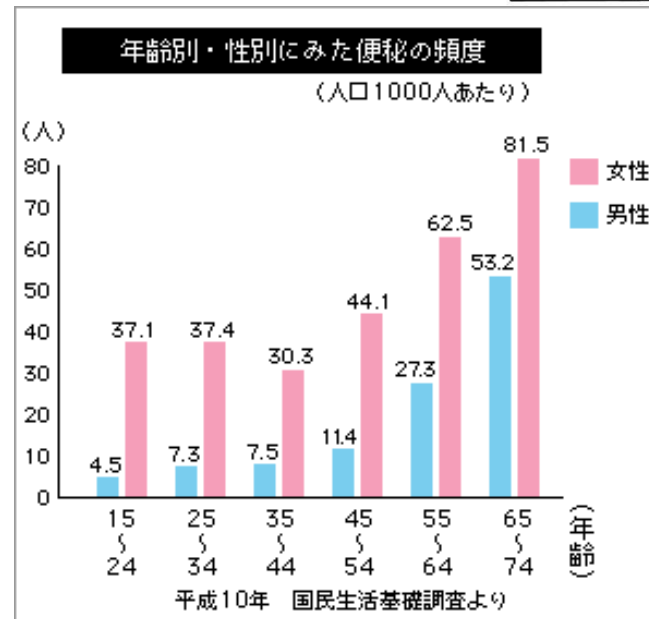
統計上では“**日本人女性の2人に1人が便秘である**”ということになります。

その原因としては**女性ホルモンの働き**とが関係があるとされています。

生理前・妊娠中・更年期に便秘傾向になるといわれています。

また、女性はもともと男性に比べ腹筋が弱い事も挙げられ更に、外出先で用をたす事を控える傾向がありトイレに行く機会を奪い便秘の引き金になることが考えられます。

又、ダイエットで飲食を控えたり下剤の常用で腸内環境を悪くしている可能性もあります。



便秘の定義は？

便秘の定義とはなんですか？

毎日排便がないと不快な人や、2日に1回出ればスッキリ…という人もいますし、人によって感じ方は違います。テレビでは毎日のように便秘薬のCMが数多く流れているので、なんとなく自分も便秘気味なのかも…？
と知っている人もいます。

実は、どのような症状が便秘なのかというと・・・

その定義はしっかりと決められてはいないので。

便秘は定義づけられるほど簡単なものではなく、**排便の回数**は**とても個人差**があるのです。
その人の排便のリズムからみると、

- ☆いつもより長い時間排便がない
- ☆量や水分が少ない
- ☆スッキリと出ずに不快感を感じる
- ☆お腹が張って苦しい

などという症状がある場合に、便秘と呼んでいます。

数日に1回の排便でも、何の不快感もなくスッキリとしていれば便秘ではなく、
逆に毎日排便があっても不快感があれば便秘、ということになります。

便秘の定義は明白ではありませんが、自分のリズムが整っていれば良いというわけです。ですから・・・

毎日排便がないからといって無理に下剤を飲んだり、

浣腸を使用する必要はありません!!!

自分のライフスタイルや精神状態を考慮した上で、

いつもよりも排便の間隔が長い場合は便秘と捉えても良いでしょう。

一般的に、食べたものが便となって排泄されるまでには1日～3日かかるとされているため、それ以上に排便がない場合も便秘ということになります。勝手に自分は便秘と思い込んで、毎日薬を飲んでいませんか？



バックナンバーは
せがわ薬局ホームページで公開中

文責：瀬川 美樹

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>