

便秘の**原因・種類**について勉強してみましょう☆



## 便秘の原因

便秘の原因は様々なものが考えられます。人によって原因が違えば、症状も異なるという特徴があり、便秘を解消するには自分がどのような状態なのかしっかりと把握することが大切です。

主な便秘の原因としては、「**食生活の乱れ**」「**排便の我慢のし過ぎ**」「**運動不足や睡眠不足によるストレス**」「**年齢や環境の変化による善玉菌と悪玉菌のバランスの崩れ**」「**便秘薬の依存**」といったものが挙げられます。

心当たりのあるものはありますか？

## 便秘の種類

一言に便秘といっても様々な種類があります。

便秘の種類によって、**対処方法が変わってきます。**

まずは自身の便秘の種類を知ること。そして、その原因への対処を身に着けることが**便秘改善**において重要となります。便秘の種類についてみていきましょう

## 症候性便秘

症候性便秘は便が運ばれていく経路に問題があって起こる便秘のことをいいます。この過程のいずれかで経路がふさがっていたり、極端に狭くなっていると便が通りぬけることが出来なくなって、それが便秘として現れるようになります。

具体的な症例を挙げると、**腸の炎症や閉塞、先天的な腸の障害、ポリープ、癌**などがあります。器質性便秘の中には、外科手術を行う必要がありますので、「便秘が治らない、おかしい」と思ったら病院で検査するようにしましょう。

症候性便秘

● 腸などの病気

常習性便秘

● 弛緩性便秘

● 直腸性便秘

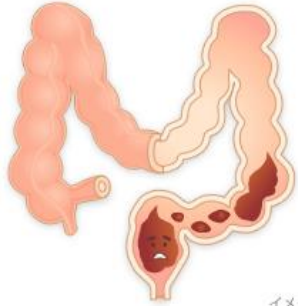
● けいれん性便秘



# 常習性便秘

常習性便秘は**3つの種類**に分けることができます。

## ● 弛緩性便秘



イメージ図

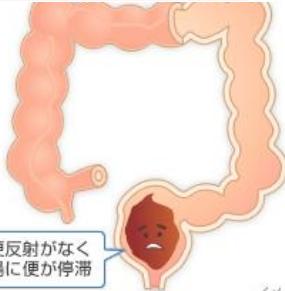
大腸全体の機能低下（腸の蠕動（ぜんどう）運動低下）により大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなり起こる便秘です。

運動不足、水分不足、食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなどが原因といわれています。

女性や高齢者に多く、日本人の常習性便秘の60～70%がこのタイプといわれています。

改善するためには**腹筋を鍛える**こと、腸の運動を促進させる食べ物（**食物繊維**など）を多く摂取することを心がけましょう。

## ● 直腸性便秘



イメージ図

排便反射がなく直腸に便が停滞

便が直腸まで降りてきているのに便意が起こらないタイプの便秘です。便意を我慢する生活や不規則な生活を続けていると起こります。

便が大腸に貯留する時間が長くなり、水分が吸収されて硬い便となります。排便しても残便感が強いのも特徴です。

高齢者や寝たきりの人のほか、痔や忙しさなどで排便を我慢する習慣がある人に多い。

改善するためには**毎日決まった時間に便座に座る**こと。そして便意を感じたら**きちんとトイレに行く**ことです。

## ● けいれん性便秘



イメージ図

大腸の過緊張

腸管が緊張しすぎてしまい、便がうまく運ばれずに、ウサギのフンのようなコロコロとした便になるタイプの便秘です。ストレスや生活リズムの極端な乱れや、食生活の悪さが原因となって腸の緊張が異常に高まって起こる。また便秘と下痢を交互にくり返すことも多い。

改善するためには**過労**や**睡眠不足**を解消を解消したりして、リラックスすることです。

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

**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/>