



## 栄養新聞



便秘の原因ってなんだろう??

便秘の原因は2つに分けることができます。



### 便秘



#### 原因がはっきりしている

- 器質性便秘(消化器疾患) 大腸がんやクローン病で腸の構造に異常が起こり、
- 症候性便秘(全身疾患) 糖尿病やパーキンソン病など、内科的な病気の影響で生じるタイプ
- 薬剤性便秘(薬剤) 服用した薬の影響で生じるタイプ

#### 原因がはっきりしていない **もっとも多いのがこのタイプ**

- **機能的便秘** ← 偏った食事や運動不足といった生活習慣の乱れやストレスなどにより、大腸の動きが低下することで生じるタイプ
- 便秘型IBS ※ 便秘や腹痛、お腹の不快感が繰り返し現れるタイプ

※原因のはっきりしない便秘の多くは機能的便秘と診断されますが、「腹痛」「腹部不快感」の症状がある場合は、便秘型IBSと診断される場合もあります。

しかんせいべんぴ けいれんせいべんぴ

**機能的便秘**はさらに、弛緩性便秘・痙攣性便秘・直腸性便秘の3つに分けられます。

便秘の多くは、弛緩性便秘とされています。

**弛緩性便秘**とは、大腸の運動が低下し、便が長く大腸にとどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなるタイプ。お腹が張る、残便感、食欲低下、肌荒れ、イライラなどの症状が起こります。



### 弛緩性便秘を解消するには・・・



①朝起きたら、コップ1杯の水を飲む  
腸を刺激し、排便を促します

②適度に脂質をとる  
脂質に含まれる脂肪酸が大腸を刺激します

③適度な果物、香辛料、酸味類の活用  
排便を促します

④食物繊維を積極的にとる  
便を軟らかくし、腸内の通過を良くします  
腸の動きを活発にします

⑤腸管内で発酵し、ガスを発生させ食品をとる  
糖分の多い食品(はちみつ、水あめなど)、豆類、いも類、かぼちゃなど

⑥決まった時間に排便の習慣をつける

#### 食物繊維含有量

食品(野菜)	食物繊維総量(g)※	食品(果物)	食物繊維総量(g)※
ゴボウ	5.7	干しぶどう	4.1
おくら	5.0	ブルーベリー	3.3
えだまめ	5.0	キウイ	2.5
ブロッコリー	4.4	柿	1.6
かぼちゃ	3.5	パイナップル	1.5

※食品100gあたり

⑦運動しましょう  
腸の動きを活発にします

不足しがちな食物繊維  
食べ物からしっかり摂ろう

