

健康だより

*便秘について

皆さん、おなかの調子はいかがでしょう！？

今回は便秘について簡単にご紹介したいと思います。

「毎日」「ドッサリ」「スッキリ」「快便」を目指しましょう！！

どういう状態が「便秘」だと思いますか！？

実は、明確な定義はないんです。

ひとまず

- * 3日以上排便がない
- * 毎日排便があっても残便感や苦痛がある
- * おなかの張りや腹痛などの不快感
等々

そもそも便意はなぜ起こる！？

自然な便通は、食後に胃が動くことにより反射的に大腸が動きだす事により起こります。「胃—大腸反射」といいます。一日の中で最も反射が起こるのが朝食後です。

便秘の原因は様々で、病気が原因の「器質性便秘」、薬が原因の「薬剤性便秘」などもありますが、今回は一般的な便秘についてご紹介致します。

原因

- * 砂糖が筋肉を弛緩させ、蠕動（ぜんどう）運動を止めてしまう。
蠕動運動：ミミズがこのような動きをする事で、便を動かしていく事。
- * 大腸が便を送り出す蠕動運動の働きが弱い。
- * 水分が少ないため、便が固くなって進まない。
- * 便の嵩（かさ）が少ないため、腸の運動が便に伝わらない。
- * 息んだ（いきんだ）時に肛門の方に力が伝わらず、直腸（大腸の肛門に近い部位）の直腸瘤の方向に力が逃げてしまい、肛門に力が伝わらない。
等々

何故、女性の方が便秘が多いのか！？

- * 男性に比べ、排便に必要な括約筋や腹筋の力が弱い。
- * 男性より骨盤が広い為、そこに腸が下垂しやすくなり、腸が不安定になり、腸の働きが弱まりやすい。その為、下半身に脂肪が溜まりやすくなる為、血液も骨盤に滞りがちになる。
- * 女性ホルモンの作用
- * 過度なダイエット
- * トイレを我慢し過ぎてタイミングを逃す。等々

改善策

- * 甘いものを食べたり、飲んだりするのを控える。
特に食前1時間前は摂らないようにする。
胃の筋肉を弛緩させ蠕動運動が弱まり、食べ物が胃袋内に停滞して便秘につながる。
- * 自然塩やスパイスを毎食少量ずつ摂る。
自然塩・生姜・七味唐辛子・マスタード・ワサビ・胡椒・山椒・ウコン・シナモン等々
胃の蠕動運動を強くし、収縮力が強くなれば下垂した胃が上がり、正常の位置に戻してくれる。
- * NS 乳酸菌（アルタイ乳酸菌）を摂る。
腸の蠕動運動を活発にする、腸内の腐敗菌が作り出した硫化水素やアンモニア等を分解し、便通が改善し便の悪臭が消えていく。
- * ハーブ類を摂る。
腸の運動は、自律神経に支配されています。精神をリラックス、ストレスの軽減に有効
- * 起きがけにビタミンCを摂る
便を柔らかくしたり、腸内乳酸菌を増やす作用がある。
- * 食物繊維を摂る。
※食物繊維は便意を催させる作用はありません。
整腸作用：固い便の水分量を増やし柔らかくしたり、嵩（かさ）を増やし、腸の運動力を伝えやすくしたりします。

- 便が固くなりすぎている場合
水溶性食物繊維：難消化性デキストリンやトウモロコシ由来食物繊維、海藻類、百毒下し等
- 便の量が少ない場合
樹木繊維、プランタゴオバタ種皮、さとうきび繊維、砂糖大根繊維等
- 食べ物での摂取
レンコン・ゴボウ・コンニャク・キノコ類・ヒジキ・切干大根等
(生野菜はさほど繊維質を摂れません。)

運動

効果的なヨガのポーズ

弓のポーズ・コブラのポーズ・三角のポーズ・ねじりのポーズ
橋のポーズ・赤ちゃんのポーズ・魚のポーズ・半月のポーズ・
ハイランジ等

マッサージ

ヒマシ油

未精製無添加のヒマシ油を寝る前におなかに擦り込み、両手で時計回しに擦り込む。

あと、個人的にしているのですが根拠もなく責任もてないんですが
うつ伏せになりおなかの下で両手を重ね、体を反らすようにしておなかを圧迫
する。滞りのあるところは「ギュルギュル」と動く感覚があります。
あとはわき腹をつまんでます。ご参考までに。

安易に薬に頼るのは危険！

やはり、薬は薬です。副作用がともないます。適材適所で使う事をお勧めしま
す。使い続けてしまうと効果が薄れてしまい、自力で腸の運動ができなくなっ
てきます。最悪は外科手術が必要になったりもします。

薬では軽い下痢の状態を起こしているだけで治りはしません。

自力で治すのも大事ですが、病院を受診するののも一つの手だと思います。

より健康で、より楽しい人生を送りましょう。

ユカリズム伊丹教室