



# 便秘について



## 便秘とは？

慢性便秘症ガイドラインでは便秘を「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できていない状態」と定義しています。3日に1回の排便だとしてもスムーズに排便でき、本人が苦痛を感じなければ便秘とは言いません。しかし、毎日排便があっても、残便感があってもスッキリしない、お腹が張って違和感があるといった不快な自覚症状があるなら便秘と言えます。

## 便秘の種類

慢性便秘症は、症状によって「排便回数減少型」と「排便困難型」に分類され、それに対応した病態として「大腸通過正常型」「大腸通過遅延型」「便排出障害」が関連付けられます。



## 食生活のポイント

### ① 1日3食きちんと食べる

高齢者は特に食事量が少ないことが便秘の原因となっていることがあります。特に朝食の摂取は体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便を促します。



### ② 水分はしっかりとる

水分は便を軟らかくし、排便しやすくします。また、起床時に冷たい水や牛乳を飲むことは胃腸を刺激して排便を促す効果があります。



### ③ 食物繊維をしっかりとる

食物繊維は水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維に分けられます。水溶性食物繊維は果物、海藻、野菜（ごぼう、オクラなど）などに多く含まれ、便を軟らかくします。不溶性食物繊維は、野菜類全般、豆類、いも類、きのこ類などに多く含まれ、便の量を増やし、腸の運動を活発化させ、便通を整える働きがあります。

※大腸通過遅延型便秘症や便排出障害ではかえって悪化する場合がありますので注意が必要です。



果物 海藻 ごぼう オクラ

【水溶性食物繊維】



野菜類 豆類 きのこと類 芋類

【不溶性食物繊維】