



便秘は美容と健康の敵!生活改善で快適な毎日を

ぼつこりおなかや肌荒れなど、女性にとっては何かと悩みの種になっている便秘。日常的に起こっている

とつい軽くみてしまいがちですが、実は便秘が原因で病気になったり、ときには生命に関わる場合もあることをご存知ですか？

今回は、便秘の原因や解消法についてご紹介いたします。女性だけでなく男性にも、そして、どうしても筋力の衰える高齢の方々にも、是非ご参考いただきたいと思えます。



便秘の種類と原因

便秘には、病気などが原因で起こる「器質性便秘」と、腸の機能低下によって起こる「機能的便秘」があります。普段私たちが「便秘」と呼ぶ症状の多くは「機能的便秘」であり、さらに次の3つのタイプに分けられます。

〈弛緩性便秘〉

大腸の筋肉が緩み、便を押し出す力が弱くなることにより起こります。年齢を重ねたり、運動不足が主な要因です。

〈痙攣性便秘〉

自律神経の乱れにより腸が痙攣を起し、便の通りが悪くなると便秘になります。ストレスを抱えている人に多いタイプです。

〈直腸性便秘〉

便意を我慢したり便秘薬を頻繁に使用していると、排便反射が鈍くなり、便意が起こりにくくなります。

一口に便秘といっても、排便の間隔には個人差があります。そのため正確に定義することは難しいのですが、目安としては、「3日以上排便がないこと」「残便感があり不快に感じる」といったことが挙げられます。

生活の上で便秘を引き起こしやすい要因をまとめてみました。生活習慣の見直しのためにも、ご活用ください。

水分をあまりとらない
運動不足である
トイレを我慢することが多い
ストレスを感じる事が多い
野菜はあまり食べない
ダイエットをよくしている
便秘薬をよく利用する
生活が不規則で睡眠不足

便秘による症状と病気

便秘が原因で引き起こされる症状は、「食欲不振」「おなかの張り」「肌荒れ」「イライラ」「不眠」「肩こり」「めまい」など、とても多岐にわたっています。これは、便が腸内にたまることによつて悪玉菌が繁殖し、毒素を発生させるためです。その毒素が肌に影響を与え、吹き出物やニキビの原因となったり、自律神経の乱れを招き、イライラやめまいなどの症状を引き起こすのです。

さらには、便秘が原因で別の病気につながる場合もあります。例えば、「大腸がん」「大腸ポリープ」「高血圧」「アレルギー」「痔」などは、特に便秘と関わりが深い疾患です。中でも高血圧の方は、いきむことによつて症状を悪化させることがあり、便秘が慢性化することで、場合によっては脳卒中や心筋梗塞など、生命に関わる疾患につながることも十分にあり得ます。たかが便秘と軽く考えたりせず、不調が長く続く場合や症状が重いときは、医療機関を受診するようにならしましょう。

便秘解消のために

便秘の解消のためには、生活習慣の見直しを最も効果的です。次に挙げる4つのポイントをご参考ください。

一、食生活

小食や水分不足は便秘を招くもととなりますので、一日三回の規則正しい食事を心がけましょう。また、水分を吸収して排泄を助ける食物繊維や、腸のぜん動運動を促進するビフィズス菌の摂取もおすすめです。



二、適度な運動

筋力が低下すると大腸が弛緩し、便秘を引き起こす原因となります。腹筋周りの強化のほか、ウォーキングなどの全身運動で、日々の健康管理にも貢献できます。

三、ストレスをためない

精神的ストレスは自律神経の乱れを招き、便秘の原因となります。また、便秘によつてストレスを感じることで、悪循環に陥ってしまうこともあります。ご自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

四、排便の習慣化

食事を摂ると腸の運動が促進され、便意が起こりやすくなります。朝食は必ず摂るようにして、毎日決まった時間に排便する習慣をつけたいものです。

憂鬱な便秘を解消して、心身ともに健康で快適な日々を送りましょう！



便秘薬の使用について

便秘の治療には、主に下剤が用いられます。ただし、下剤の種類にも様々なものがあり、便秘の原因やタイプ、さらに抱えている持病によっては服用に注意が必要な場合があります。必ずお医者様や薬剤師とよくご相談の上、指示に従って服用するようにしてください。

同様に、市販のお薬についても、症状に合ったものを選ぶことが重要です。ただし、便秘薬を頻繁に使用していると、薬の刺激で排便することが習慣化され、便意が起こらなくなってしまう傾向があります。そうすると、お薬の服用をやめたとたんにさらにひどい便秘になってしまったり、それまでの用量では効果が現れなくなってしまうことがあります。お薬の常用はできるだけ避け、生活習慣の改善から取り組んでみてはいかがでしょうか。

体調のみだれをサポート

便秘対策には、日々の体調管理が大切です。カラダを健やかに保つ健康サポート製品を上手に取り入れ、毎日の健康生活にお役立てください。

