

／お元気ですか？／

～保健師さんの健康チェック～

11月

気をつけよう！便秘

厚生連健康管理センターがわ保健師

渡邊 由美子さん

便秘は主に生活習慣や生活の乱れが原因で引き起こされます。便意を感じているのに我慢して排泄しないことが続くと、次第に便意が感じにくくなり、便秘を引き起こします。

食生活では、食物繊維不足や水分不足が便秘の原因になります。また、朝は腸に食へ物が入ると蠕動運動ぜんどうが活発になって便意を引き起こすため、朝食を食べないと腸が正常に働かず便秘が起こる原因になります。まずは、規則正しい食生活、そしてトイレに行きたくなったら我慢しないように心がけましょう。

更に、ストレスも便秘と深い関係があります。緊張してストレスを感じると腸の蠕動運動が鈍ってしまいスムーズな排泄が行えなくなります。ストレスをためないように、また、それぞれのストレス解消法を見つけ出すことが重要です。

ただ、便秘には他の疾病と関係がある場合もあるので異常な症状（嘔吐や血便など）を伴う場合は十分な注意を払ってください。