

栄養ニュース



便秘の目安は「排便が1週間に3回未満」とよくいわれますが、

たとえ毎日排便があったとしても、膨満感や残便感があれば便秘の可能性が高いことが考えられます!

そこで今回は、便秘についてご紹介★

来月号では、食事のできる対策について掲載します!

そもそも便秘とは?

便が大腸に溜まりすぎて 苦しくなっていること

- ・ 5日以上排便がない
- ・ 週に3回より少ない

- ・ 排便時に痛み、出血がある
- ・ 便が溜まりお腹が張る
- ・ 食欲がない

こんな便になっていませんか? チェックしよう!

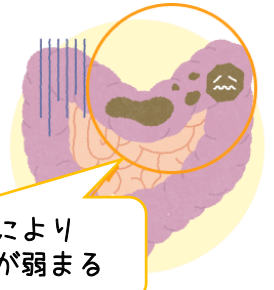
タイプA

- 便は硬く太くコロコロしている
- 加齢・運動不足で筋力が落ちた
- 便意をあまり感じない
- つねにお腹が張っている

A. 弛緩性便秘

水分が過剰に吸収されて便が硬くなる

筋力の低下などにより便を押し出す力が弱まる



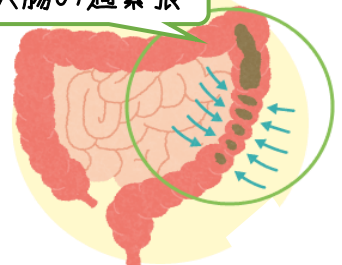
タイプB

- 便はウサギのフンの様に小さくコロコロしている
- 最近ストレスを感じる
- 突然激しい便意を感じる
- 便秘と下痢の症状が交互に出る
- 下腹部に張りや痛みがある

B. 痙攣性便秘

ウサギのフンのようなコロコロした便

大腸の過緊張

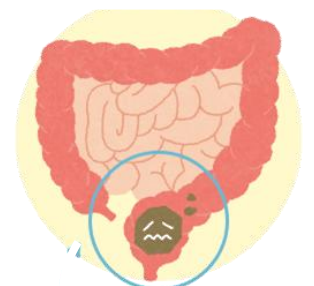


タイプC

- 便は硬くて大きい
- 便意を我慢することがある
- いきまないと出てこない
- 残便感がある
- 便が出口で止まっている

C. 直腸性便秘

直腸に便が停滞して上手く排便できなくなる

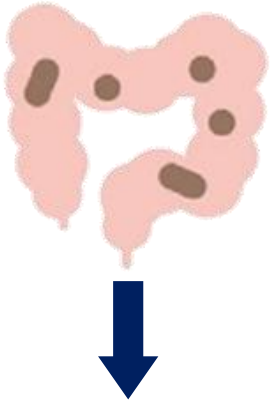


便秘の種類

① 機能的便秘

A. 弛緩性便秘

腸の動きが鈍い
↓
便が腸内に停滞



腹筋の低下による便秘
女性や高齢者に多い

B. 痙攣性便秘

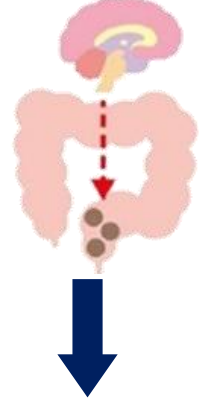
腸の収縮が強い（痙攣）
↓
排便が困難



コロコロうんちが特徴
ストレス・疲労・
生活リズムが不規則な人に多い

C. 直腸性便秘

便意を感じにくい
↓
直腸に便が停滞



排便の長時間・痛み
我慢する人・寝たきり・
痔がある人に多い

② 器質性便秘

便が通りにくい
↓
病気による便秘
(大腸がん・癒着など)



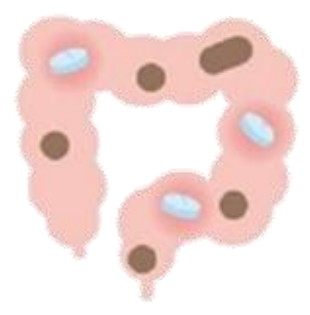
③ 症候性便秘

病気の副作用便秘
↓
代謝性疾患など



④ 薬剤性便秘

薬による便秘
↓
抗うつ薬・鎮咳薬



次月号で便秘改善のための食事方法について

ご紹介します★



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →