

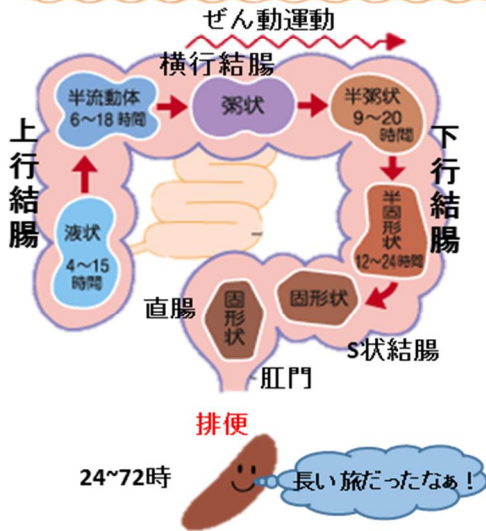


便秘



排便は本来、毎日あるのが健康な状態。排便回数に個人差はあるものの、一般的に【**排便が週に3回未満**だったり、**便が硬くて量が少なく残便感がある**】状態を便秘と呼びます。

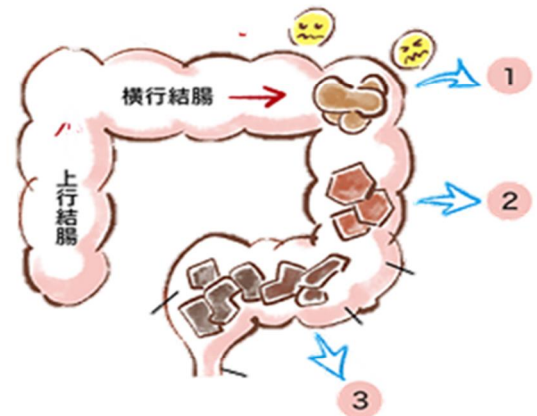
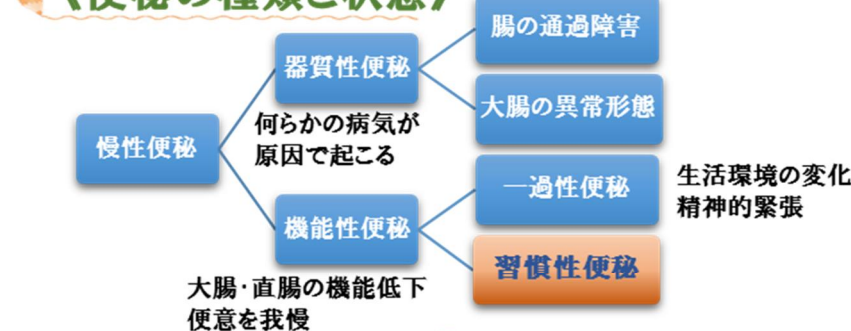
〈腸のはたらきと排便の仕組み〉から



胃や小腸で消化された食物は、水分の多いドロドロの液状となって大腸に入り、ゆっくりと水分が吸収されて固形化(便塊化)し肛門へと送られる。もし、便塊が何日も大腸内にあると、水分吸収は更に進み、便塊は硬く小さくなる。

腸の動きは、自律神経に支配され、便を体外に送り出すための【**ぜん動運動**】(=腸のくびれが肛門方向に伝わっていくこと)は、胃に食物が入ると指令(=胃・結腸反射)が出て始まり、便が直腸に達すると大脳に指令が送られる。ここではじめて便意をもよおすことになる。

〈便秘の種類と状態〉



- 習慣性便秘**
- 1 弛緩性便秘
 - 女性に多い
 - 3 直腸性便秘
 - 高齢者に多い
 - 2 けいれん性便秘
 - ストレスに弱い人に多い

大腸全体(結腸)の運動機能が低下(送り出す力が弱い)内臓下垂・虚弱体質。一番多い便秘

直腸までは便が下りてきているのに、便意が起こらない。

ストレスからの結腸の緊張が異常に高まり起こる。便秘と下痢の繰り返し。

女性の便秘の原因は!



- ◆身体的理由・・・男性に比べ腹筋が弱いため、大腸が便を送り出す力が弱い。
- ◆ホルモンの作用・・・女性ホルモンのひとつ「黄体ホルモン」が体に水分や塩分をためこむように指示し、大腸壁から便の水分が吸収され便が硬くなる。また、「黄体ホルモン」は妊娠したときに、流産しないように子宮筋の収縮を抑制する働きもあり、それが腸にも影響してぜん動運動を低下させる。特に、「黄体ホルモン」が多く分泌される月経の前や妊娠初期には便秘になりやすい。
- ◆無理なダイエット・・・食事量を減らすことは食物繊維や水分、脂肪分を減らすことになるため、ぜん動運動などにも影響がおよび便が硬く排出されにくくなる。
- ◆精神的な理由・・・女性は忙しさや人前での恥ずかしさのためにトイレを我慢することも多く、旅行など環境の変化によるストレスの影響も受けやすい。