

## いきいき健康術 第96回

## 「便秘症について」

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院の内科医師荻田祐司先生。多くの人にとって身近な病気「便秘症」に関するお話です。

## 女性や高齢者は便秘症になりやすい

女性の二人に一人は便秘症、もしくは便秘気味といわれています。なぜ女性は便秘になりやすいのでしょうか。

一つは、女性ホルモンが腸のぜん動運動を抑えるため、便が腸内を移動するのに時間がかかってしまうからです。二つめの理由としては、排便のために必要な腹筋などの筋力が男性よりも弱いことが挙げられます。

一方、中高年の世代になると男女を問わず便秘になる方が急激に多くなります。中高年世代では、加齢や運動不足などから腸のぜん動運動機能や筋力が低下することで便秘になってしまいます。特に寝たきりになってしまうと、いつそう便秘が悪化してしまいます。

## 家庭でもできる便秘症対策

病院に行って便秘薬を処方してもらおう前に家庭でもできる便秘対策がありますので、いくつか紹介します。

- ① 朝食を食べる習慣を付けましょう。朝食を食べることで寝起きの胃腸が刺激され、腸のぜん動運動が促進されます。
- ② 水分をこまめに取りましょう。体内の水分が不足すると、便が硬くなり排便しづらくなります。
- ③ 野菜や根菜、海藻、コンニャクなどの食物繊維の豊富な食べ物を取りましょう。



内科医師  
荻田 祐司先生 (京丹波町病院)

- ④ 定期的に運動をしましょう。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動でも腸への刺激となります。
- ⑤ また、運動で筋力がアップすると排便の際の腹圧が増し、排便がスムーズになります。
- ⑥ おなかのマッサージをしましょう。おなかの力を抜いて、おへそを中心に時計回りに二〜三周、ゆっくりとマッサージしてあげると便が移動しやすくなります。

これらのことを心がけても改善しない場合は、病院で相談してみてください。おなかすっきりな快便生活を目指しましょう。

## お知らせ

京丹波町病院では、平成二十七年四月から、新たに毎週木曜日の午後一時から三時まで小児科の予防接種を行っています。

☎86-0220