

# 快腸のすすめ

～便秘は立派な病気です。～



自然と健康を科学する  
漢方のツムラ

2020年3月制作

第1版(不許複製・禁転載)

PCAX001 ㊄ ㊄

監修：中島 淳

横浜市立大学大学院医学研究科 肝胆腸消化器病学教室 主任教授

## はじめに

日本ではかつて『便秘は病気ではない』という共通認識がありました。

しかし、私たちは日々の暮らしの中で「快眠」「快食」「快便」の3つを無意識の中でチェックして幸福を感じています。

便秘は生活の質を著しく低下させる、れっきとした「病気」なのです。

便秘の原因や便秘がもたらす腹部症状は、想像以上に多種多様です。

生活習慣の改善で解消することが理想ですが、お医者さんに相談し、解決の糸口をいっしょに考えることもできます。

自分の便秘に向き合って「トイレに座って1分もしないうちに便がすりと出る気持ちよさ」を手に入れましょう。

中島 淳

横浜市立大学大学院医学研究科 肝胆膵消化器病学教室 主任教授

## 便秘とは？

便を十分量かつ快適に排出できない状態

- 排便回数が少ない
- 排便が困難である

➔ **便秘の可能性**があります。

### 【便秘(症)】べんぴ(しょう)

本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態。排便習慣には個人差が大きく、患者が「便秘」という言葉で意味する内容も様々である。「便秘症」とは、便秘による症状が現れ、検査や治療が必要な場合。(『慢性便秘症診療ガイドライン2017』より)

### 便秘と関わる腹部症状

- お腹がはる  
(ガスがたまる)
- 腹痛
- スッキリしない感覚  
etc.



## Index

はじめに	1
知識編 便秘とは？	2
便秘を良くする、知っておきたい4つのポイント	3
あなたの便秘度チェック	5
日本人と便秘	7
便秘になりやすい人	7
便の80%は水分	8

実践編 便の形状チェック	9
トイレでできる健康チェック	10
いい排便姿勢の例	10
便秘に効果的な体操	11
便秘にならない生活習慣	13
便秘に効果的な食事	15
便秘治療とくすり	17

## 便秘を良くする、 知っておきたい4つのポイント

～出せばいいというものでもない!～

### 自分の「便」の状態を知る

#### ➡理想の便性状を目指して

P9の「便の形状チェック」を参考に、自分の便がどのタイプかチェックしてみましょう。

食べたものや水分量、腸の状態などで作られる形状も変わってきます。

### どのくらいの頻度で排便しているかを知る

#### ➡回数自体は個人差あり

1週間に3回未満の場合を便秘とされますが、この回数はあくまで目安。

食べる量がもともと少なく大腸に出すべき便が少ない場合などは少ない回数でも便秘とは言えません。一方、便が大腸・直腸に留まり(残便感)、腹部膨満や腹痛などが起こる場合は3回以上排便があっても便秘です。

排便回数の少なさをストレスに感じて悩むより、まずはよく食べて運動して寝る、という生活を心がけましょう。

### その排便は気持ちいいか、 辛いか(痛いか)を知る

#### ➡気持ちいいかが大事

便が硬くなったため、排便で強く力む、腹圧をかけないと出せない、出すのに時間がかかる、残便感がある、便が肛門で詰まる感じ、肛門が痛い、切れ痔などの症状は、排便困難症と考えられます。

便性状を整え、また排便姿勢や生活習慣(食事・運動など)を見直しましょう。

### 便秘と他の症状との関係を知る

#### ➡お腹も気持ちもすっきりと

大切なのは排便後の、「スッキリした」という気持ちの満足感です。

便秘は排便の良し悪しだけではなく、便秘に伴う不快な症状として腹痛・腹部膨満、ストレス、不安などがあります。また、便秘で気持ちが追い込まれると、強迫観念のために偽の残便感(偽の便意)を感じて、「トイレに度々行っているのに出せていない」と考えてしまうという、悪循環に陥ることもあります。

# あなたの便秘度チェック

今のところ便秘ではないかも？今後のための予防を。

<input type="checkbox"/>	週3回以上 もしくは毎日	トイレ(便で)に行く回数	←	→	週1回未満	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	楽にできる	うまく便が出せるか	←	→	辛い・痛い	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	なし	残便感	←	→	ある	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	なし	腹痛	←	→	ある	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5分未満	便を出すのにかかる時間	←	→	5分以上	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	なし	下剤・浣腸などをつかっている	←	→	ある	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	なし	便意はあっても 出せないことがある	←	→	ある	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	1年以下	自身が便秘または 便秘だと思っている期間	←	→	1年以上	<input type="checkbox"/>

便秘症の疑いも。日常生活を見直したり、便秘治療を考えて。

腸のこと、便秘のことをもっと知りましょう。

(参考: 大久保秀則・中島淳. 日本内科学会雑誌. 2013, 102(1), p.83-89. 「便秘スコア」)

## 日本人と便秘

国の調査によると、便秘を訴える人は、男性の2.6%、女性の4.9%。

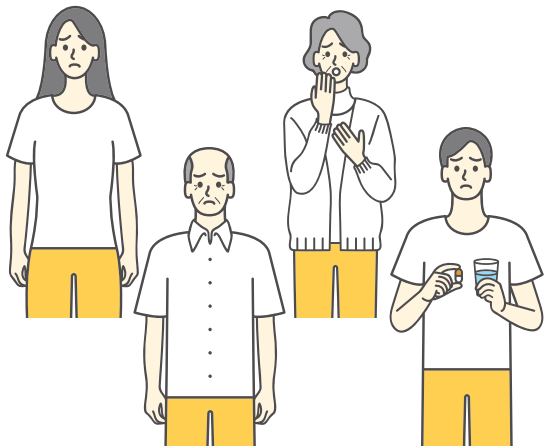
50歳以下の若い世代では、男性よりも女性の方が明らかに多い傾向にあります。

70歳を過ぎると男性の比率が増え、80歳以上になると男女差が見られなくなってきます。

(『慢性便秘症診療ガイドライン2017』/  
平成25年度厚生労働省の国民生活基礎調査より)

## 便秘になりやすい人

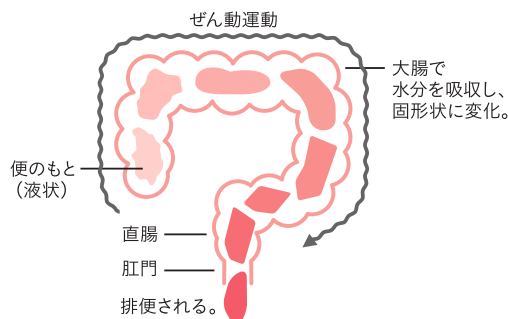
- 女性・高齢者
- 便秘を引き起こしやすい病気がある
- 便秘を引き起こしやすい薬を使っている



(参考：中島淳. NHKテキスト『きょうの健康』2018.4, p.82-89: たかが便秘? 症状と原因)

## 便の80%は水分

便となる食べ物のカスは、ぜん動運動によって大腸を移動し、水分が吸収され、液状から固形状になります。この大腸の通過時間により腸壁から吸収される水分が変わり、通過時間が短いと便の水分量は多くなり、便の色も薄くなります。



健康な人の排出された便の80%がおよそ水分で、こうした硬すぎることのない便こそ、肛門からラクにひねりだせます。

(参考：中島淳. 『寿命の9割は「便」で決まる』SB新書. 2018)

いい便を作るのは  
腸との**共同作業**ね!

次のページで  
便の形状を  
チェックしてみましょう。



## 便の形状チェック

ブリストル大学のヒートン博士が考案した7つのレベルです。

タイプ3～5が健康な状態。

1～2が便秘、6～7が下痢の状態です。

- |   |   |                     |
|---|---|---------------------|
| 1 |    | 小さい塊が分離した木の屑状の硬い便   |
| 2 |    | 小さい塊が融合したソーセージ状の硬い便 |
| 3 |    | 表面に亀裂のあるソーセージ状の便    |
| 4 |    | 平滑で柔らかいソーセージ状の便     |
| 5 |   | 小さい塊の辺縁が鋭く切れた軟便     |
| 6 |  | 不定形で辺縁不整の崩れた便       |
| 7 |  | 固形物を含まない水様便         |

(『慢性便秘症診療ガイドライン2017』より作成  
O'Donnel LJD. et al. Br Med J. 1990, 300, p.439-440. /  
Longstreth GF. et al. Gastroenterology. 2006, 130, p.1480-1491.)

## トイレでできる健康チェック

トイレは毎日必ず行く場所です。便だけではなく、尿の状態をチェックする習慣をつけましょう。足腰が弱い方は、かがんだり、立ち上がる動作に問題がないかも重要な視点です。



## いい排便姿勢の例

便秘の方にまずおすすめなのは、いい排便姿勢をとっていただくことです。

イメージは有名なロダンの「考える人」。前傾姿勢をとり、踏み台を使うとちょうどいい角度がつけられます。



### attention!

### どんな便でも出せばいいの？

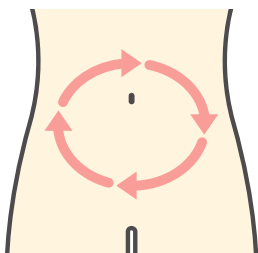
便秘は不快なものですが、どんな便でも出せばいいかというところではありません。

軟便ばかりも決して健康にいい状態とは言えません。なにをもって便秘とするかは一人一人違うため、「絶対毎日出さないと」と心配しすぎるのも考えもの。

心と体の健康を考えて、便秘対策に取り組みましょう。

# 便秘に効果的な体操

## 〈腹部のマッサージ〉



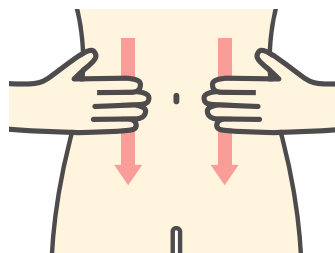
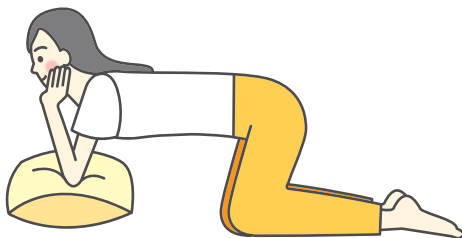
1 大腸は右側から左側に向かって円を描いているので、「の」の字を描くように右回りにマッサージをしましょう。

## 〈排便力を上げる筋力UP体操〉

### 〔骨盤底筋〕

力むときの力をつけて、快腸を目指しましょう。

- 1 床にひざをつき、クッションなどの上にひじを立て、顎をのせます。
  - 2 次に、肛門と膣をゆっくり締めながら5つ数えます。
- 数え終わったら力を抜き、それを何セットか行います。



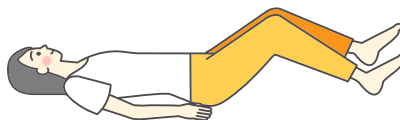
2 おへそを挟んで両脇を上から下に、押していくことも腸の刺激になります。腹式呼吸をしながら行いましょう。

### 〔腹筋と背筋〕

鍛えることで腸が刺激されて便意を感じやすくなります。

#### ● 背筋の体操

仰向けに寝て、膝を持ち上げます。肛門と膣を締めることを意識します。



#### ● 腹筋の体操

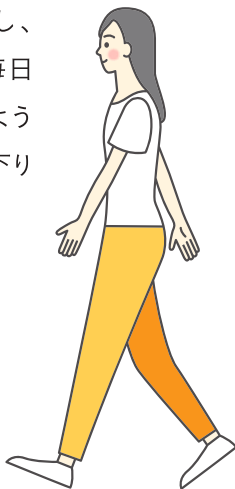
肛門と膣を締めながら、仰向けに寝た姿勢から上半身を起こします。



# 便秘にならない生活習慣

## 【運動】 exercise

運動は腸の動きをよくし、食欲を増進させます。毎日10～15分は体を動かすようにしましょう。階段の上り下りもおススメです。



## 【睡眠】 sleep

睡眠不足などでストレスを感じるとそれが腸に伝わって腸の働きに影響を与えていくことがわかっています。十分な睡眠を心がけましょう。



## 【呼吸】 breath

お腹に空気が入っていくのを感じながら長い間隔で腹式呼吸してみましょう。日頃ストレスをためないためにはもちろん、トイレの中でも有効です。



## 【入浴】 bath

入浴は、睡眠の質を高めるだけでなく、リラックス効果と血流促進により腸の働きを整える効果も期待できます。





## 便秘に効果的な食事

### 規則正しくバランスのとれた食生活を

毎日決まった時間に食事をとりましょう。  
特に大切なのは朝食です。毎朝しっかり朝食をとり、腸を活発化させましょう。目覚めに一杯、水を飲むことも有効です。腸のぜん動運動を促す食物繊維や、腸内環境を整える発酵食品をとって、便秘を未然に防ぎましょう。

## 食物繊維の取りすぎは便秘を悪化する？

便秘にいいと言われる食物繊維。

しかしとりすぎると便秘が悪化してしまうことがあります。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、水溶性食物繊維には便を柔らかくする働きが、不溶性食物繊維には便のかさを増やす働きがあります。

便秘の人は、腸の動きが低下しているため、不溶性食物繊維によって便が大きくなり過ぎるとスムーズに進まなくなってしまいます。大腸内に長時間とどまった便は水分を吸収されて硬くなるため便秘が悪化します。便秘が重めの方は、不溶性食物繊維を多く含む食材をとりすぎないように注意しましょう。



水溶性食物繊維



不溶性食物繊維

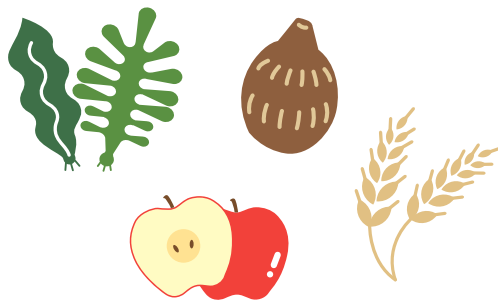
## 不溶性食物繊維を多く含む食材って？

「不溶性」を多く含む食材は、芋やごぼうなどの根菜類や、米、麦などの穀類、豆類、キノコ類などがあります。



## 水溶性食物繊維を多く含む食材って？

「水溶性」を多く含む食材は、こんぶやわかめ、果物、里芋などのネバネバした食品、大麦やオーツなどのサラサラした食品などがあります。



食物繊維はそれぞれ役割が違うので  
バランスよく摂ることが大切です

## 便秘治療とくすり

多くの場合は、適切な食事や睡眠、運動、マッサージで、便秘は解消できます。生活習慣を見直しても便秘が十分に改善しない場合は医療機関に相談しましょう。医療機関に相談すると、個別に生活習慣へのアドバイスとともに、状態に合わせて薬物療法などで治療経過を観察ができます。

便秘のくすりには、便を柔らかくするものや、腸内菌を増やすものなどいろいろな種類のものがあります。近年、腸内の働きを活性化する薬剤も新しく開発されました。また、漢方薬も使われることがあります。

### 便秘のときに使う漢方薬

麻子仁丸、大黄甘草湯 など

### 腹部膨満感、腹痛のときに使う漢方薬

大建中湯 など

## くすりは量を守って正しく

便秘に使うくすりには、長期間連用したり、決められた以上の量を服用することで、効きにくくなるものもあります。時には精神的な依存性を生じることもありますので、安易に市販薬を何種類も買って、同時に飲んだりすることは避けましょう。服用日誌をつけることもお薦めです。

快腸のために  
お医者さんに相談する手も  
あります。

