

便秘のはなし



便秘とは？

「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」のことをいいます。毎日出ないことは問題ではなく、2-3日に1回だとしてもスムーズに排便でき、すっきり感があれば便秘ではありません。反対に、毎日出ているも残便感があり、お腹の張りによる違和感があるといった不快な症状があれば便秘と考えられます。

【便秘の種類】

●機能性便秘

◆弛緩性便秘

筋力、腸の動きの低下により腸内に長時間便が留まり出にくくなる。デスクワークなどでじっとしている時間が長く、体を動かす機会が少ない人に起こりやすい。

◆痙攣性便秘

大腸の過緊張により、蠕動運動が強くなりすぎて腸が痙攣を起こし、便の流れがスムーズに行われぬ。痙攣がおさまると腸の動きが活発になり下痢を起こすため、便秘と下痢を繰り返す傾向にある。職場、家庭などでのストレスの多い人、常に緊張が抜けない人に起こりやすい。

◆直腸性便秘

便が直腸に到達しても便意を催さず、直腸内に溜まってしまう。寝たきりの人や、痔、浣腸などの濫用、便意を我慢したりすると排便リズムが崩れてしまうため起こりやすい。可能ならトイレの時間をきちんともうける習慣が必要。

●器質性便秘

胃や小腸、大腸、肛門などに何らかの疾患があり、それが原因で便秘になっている状態。

●その他 薬剤性便秘など

薬の作用による便秘。日頃内服している薬の中に便秘の誘因になるものがある場合。

生活習慣を見直して便秘改善！

①食物繊維を摂りましょう。

・水溶性食物繊維
善玉菌のエサになり、腸内環境を整え便をやわらかくします。
昆布、わかめ、大麦、果物 など
・不溶性食物繊維
水に溶けず、便の量を増やして蠕動運動を活発にし便通を良くします。
豆類、きのこ、ごぼう など

②水分をしっかりと！

起床直後、食事中、運動前後や最中、入浴前後などで水分を摂るよう心がけましょう。朝目覚めてコップ1杯のお水を飲むと、胃が刺激され大腸に蠕動運動を行うよう信号を送るため便を出す力があがります。

③適度な運動を！

できるだけ日々の生活習慣の中で体を動かすことを心がけましょう。(駅の階段は歩く など)ウォーキングや水泳、ヨガといった全身運動も腸の動きを高め、腹筋を鍛えるのに効果的です。

旬の食材でクッキング☆



白菜

多く含まれる栄養素

- 食物繊維
- カリウム
- ビタミンC

効果

- コレステロール排泄
- 排便作用
- 抗酸化作用
- 降圧作用

材料 (2人分)

白菜	300g
しめじ	30g
鶏もも肉	120g
塩、こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
バター	小さじ2
牛乳	400g
しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1

白菜と鶏肉のクリーム煮

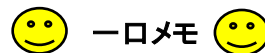


栄養成分 (1人分)

エネルギー	364kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	19.2g
食塩	1.6g
食物繊維	2.3g

<作り方>

- ① 白菜、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。
- ③ 鍋にバターを入れ弱火で熱し、鶏肉を入れ表面の色が変わるまで焼き、白菜、しめじを入れて炒める。
- ④ 牛乳、醤油を入れひと煮立ちさせ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



新型コロナ「5類」引き下げに

新型コロナウイルスの感染症法上の分類について、5月8日に現在の「2類相当」から季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げる方針となりました。国内の感染確認から3年を経て大幅な緩和となります。医療面では、一般診療への受診体制を整えていくとのことですが、医療費の負担、ワクチンの公費負担は継続の方向です。しかしながら、今後段階的に縮小していくとなると不安が残ります。不安も残る中、これまでの生活に少しずつ戻ることへの期待の声もあります。対策はしばらく続きそうですが、1日でも早く普通の生活ができるようになることを願っています。

感染症法に基づく分類

1類	エボラ出血熱、ペストなど
2類	結核、SARS など 新型コロナウイルス
3類	コレラ、腸チフスなど
4類	サル痘、黄熱、狂犬病など
5類	季節性インフルエンザ、梅毒など

