



さのハチ
だより
第14号

便秘

女性に多いといわれる「便秘」ですが、男性にも便秘で悩む人が増えています。特に寒い季節は、水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期でもあります。たかが便秘と軽く考えず、便秘の事をよく知っておきましょう。

便秘とは

便秘とは、便が大腸内に長時間にわたって滞留し、排便が順調に行われていない状態をいいます。しかし、正常な排便には個人差があるため、何をもって便秘と定義づけられるのかは明確ではありません。一般的には3日以上便通がないものを便秘といますが、重要なのは、「排便が困難、残便感がある、腹部が張った感じがある」などの状態があるかだといえます。

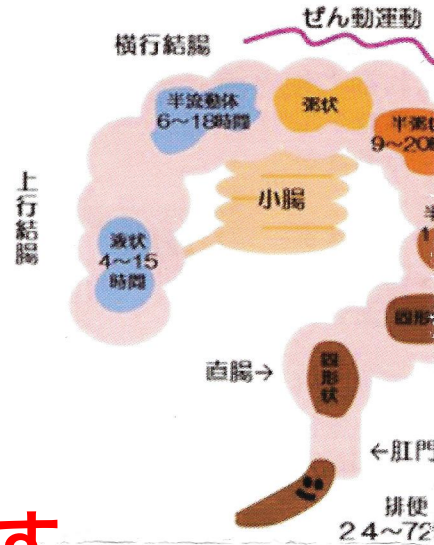
便秘がもたらす症状

| | |
|--------|--|
| おなかの症状 | 便秘が続くと腹部膨満というおなかが張った状態になります。また、便やガスによって出口が塞がれ腹痛の原因になったり、腸の働きが悪くなり食欲不振になることもあります。 |
| 肌の症状 | 便秘により腸内で発生した有害物質が皮膚に運ばれて吹き出物、シミ・ニキビなどの原因となります。また、血行が悪くなり肌にハリとツヤがなくなります。 |
| 精神的症状 | 便秘によるストレスで、イライラしたり不眠になることがあります。自律神経が乱れてしまう場合もあります。 |
| 血行障害 | 血液の流れがスムーズにいかなくなるため、肩こりや頭痛、腰痛の原因となります。 |
| その他 | 便秘が慢性化すると、動脈硬化やアレルギーの原因となることがあります。また、高血圧や免疫力の低下にも関係していると言われています。 |

排便のしくみ 健康な腸の働き

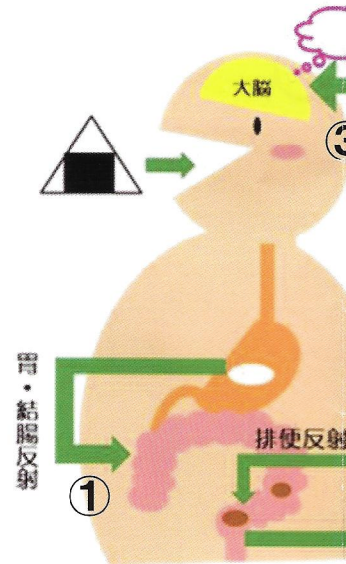
食事から摂った栄養素のほとんどを消化が小腸です。食べた物は食道と胃を通り、小腸を通過し、水分の多いドロドロの液状になります。

大腸の長さは約1.5メートルあり、水分が吸収されて固まって便として排泄されます。健康な大腸はギュッと強く縮んで「蠕動運動」を繰り返すことでスムーズに便を



PDFのサンプルです

便意を感じるしくみ



腸の動きは自律神経に支配されています。①便を外に送り出す為のぜん動運動は指令が出て始まります。(胃・結腸反射) ②便が直腸に達すると、その情報が仙髄神経に伝わり、直腸での便を送り出す(排便反射) ③同時に脳(大脳)に指令が送られ便秘の人は直腸のセンサーが鈍くなったり反応がうまく起こらなくなってしまう