



## 習慣的な便秘に対策する方法(原則)

便秘でお困りの女性は多いですが、高齢者では男性でも頑固な便秘が増えます。加齢によって腸の運動が衰えるために腸の蠕動運動が低下します。その結果、排便回数の減少や便の大腸通過にかかる時間が延びるようになります。また、排便時に必要な肛門周囲の筋肉が衰えて動きが悪くなってしまいます(排便困難)。さらに、直腸に便が到達しても(出そうになっても)腹圧が十分にかからない、排便に必要な反射性の動きが起こらないために便秘となります。

では、どうしたらよいか?以下に「便秘解消の原則」を述べたいと思います。**水分を取る**:適切な水分摂取が大切です。起床時の飲水は腸に刺激を与えると期待されます。頻尿があるために、特に夜間の排尿を防ぐために水分摂取を控えてい

ることも多いので注意が必要です。また、稀ですが水分とりすぎてしまう方もいますので注意します(極端な方も心配です)。**繊維を食べる**:適切な量の食物繊維は蠕動運動を促すため便秘解消に役立つことは広く知られています。乳製品の摂取も整腸作用が期待されます(体質的に合わない場合もある)。**運動する**:運動することで腸が刺激されます。また、排便に必要な筋力を維持するためにも運動は必要です。腹筋や骨盤の筋の体操、腹式呼吸などもよい影響がでます。朝の散歩や体操などは特に散歩を勧められます。下剤や浣腸ですっきりする場合がありますが、自然な排便が好ましいことは言うまでもありません。これらの原則をご参考にしてください。

### ☆ スタッフから ☆



この夏、子供の自由研究で“太陽系しらべ”をしました。学校の授業で月や星の勉強をしていたので。なにより私が星を見るのが好きだからという理由もあり。図書館で写真図鑑を借りてきて絵をまねて書いたり、大きさや特徴を書きました。先生から授業で使いたいから貸してほしいと言われるほどの(?)なかなかのものが完成しました。先月、多摩六都科学館にプラネタリウムを見に行きました。そこでは、調べた内容と同じことを面白くわかりやすく説明していました。これやったよね!と予習バッチリな気分でした。子供も嬉しそうで、一緒に楽しむことがまた一つ増えました。今度は満天の星空を眺めに行きたいです。(受付事務 E. S.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042(438)7188 FAX 042(438)7187

<http://www.miwaclinic.net>