

あなたの街の
ドクターが
アドバイス



おなかの調子、整っていますか？

生活習慣と食生活の改善が基本。
長期間改善しない場合は受診を

一般的に女性は便秘になりやすく、慢性的な便秘に苦しんでいる人が多いようです。排便の頻度も大事ですが、それよりも規則的に、スッキリと残便感のない排便ができていくのが重要です。

女性が便秘になりやすい主な原因は、加齢による腹筋の低下、運動不足、体内の水分不足、ストレスが挙げられます。便秘の治療の基本は、生活習慣の改善と食生活の改善です。規則的な排便習慣を身に付け、便意を逃さないようにします。大腸の運動を活発にさせるため、軽い運動を心掛けることや、ストレスをためずに発散することも大切です。また、朝、昼、晩の規則正しい食事と食物繊維の多い野菜や果物、海藻類をとるようにしましょう。市販されるヨーグルトに含まれる安全性の高い細菌（乳酸菌やビフィズス菌が入った食品やサプリメントをとることも有効です。乳酸菌やビフィズス菌の基本的機能は、おなかの調子を整える整腸作用です。乳酸が大腸を刺激してぜん動運動を促すとともに、腸の中に水分を呼び込んで便を排せつしやすい硬さにすることで、便秘を防ぎます。乳酸菌やビフィズス菌の効果として、免疫機能の活性化作用や内臓脂肪の低減作用、皮膚機能の改善作用が認められます。腸は消化吸収だけでなく、免疫や美肌にも深く関わるエンジメクエアのための大切な器官といえます。

食生活でも便秘が改善しない場合は、下剤を使用することをお勧めします。便が硬い人は柔軟化させる内服薬、腸の動きが低下している人は腸を刺激して出す薬が効果的です。ただ、自己判断で安易に市販の下剤に頼るのは危険です。長期間便秘が改善しない場合、大腸癌（がん）などの重大で深刻な原因が隠れているケースもあります。一度専門医を受診し、便秘の原因をきちんと見極め、適切に対処するようにしましょう。

お話して下さった先生



いし胃腸科内科
院長
石 忠明 先生

2004年岩手医科大学卒業。
道内主要病院勤務、北海道大学第3内科を経て、12年より現職。日本消化器病学会・日本消化器内視鏡学会専門医