



便秘の悩み

会社員のS子さん(32歳)
最近便秘がちで...、とのご相談です。



永田 順子
医療法人社団
こころからだの元氣プラザ
女性のための生涯医療センター
婦人科担当医

最近、便秘がちで、時には三日も便通がないことがあります。以前は一日一回の便通でしたが、二日間便が出ないとおなか張ってつらくなります。

おなかの痛みや吐き気、食欲不振などの他の症状はありませんか。

いいえ。便が出ないとおなかも張るし、なんとなく気持ち悪いですが、食欲はあるし、吐き気などはありません。特におなか痛くなるということもありません。

生活のリズムや食生活の変化など、何か環境の変化はありませんでしたか。

四月から職場で異動があり、朝が三〇分早い出勤となったのと、残業が多くて帰宅が遅くなったことでしょうか。朝が早くなったので朝ごはんを食べないことが多い、朝ごはんを食べないと思ってしまうて便秘になったみたいです。

そうですね。便秘というのは腸の腫瘍や炎症などによって起こる器質性便秘、生活の変化、精神的要因で起こる機能的便秘、薬剤が原因の薬剤性便秘、腹部内臓の炎症や全身性の病気で起こる症候性便秘に分けられます。

あなたの場合は機能的便秘といえますね。

どんなことに気をつけなければよいでしょうか。

食事時間を規則的にして、朝食をしっかりとりるようにします。睡眠時間も確保しましょう。便意を感じたときはがまんせずトイレに行くようにしてください。ただし、便が出ないときに無理に力むのはよくありません。

朝食を食べたあとは腸の運動も盛んになりやすいので、朝食後にトイレに行く習慣をつけるとよいでしょう。ある程度は早起きすることも必要ですね。

おなかのマッサージも効果があることがあるので、試してみてください。おへその周囲には腸を動かすつぼがあります。おなかの力を抜いておへその左右指三本分のところを指で押しみましょう。

また、腹筋が弱い女性は便秘になりやすいので、腹筋を鍛える運動をすることは便秘の解消につながります。

食事での注意する点はありませんか。

食物繊維を多く含んだ食品をとり、水分も十分とるようにします。食物繊維が多い食品は、野菜、いも類、豆類、海藻、りんごやバナナなどの果物が代表的で、一日二〇〜三〇gの食物繊維をとることを目標にします。野菜は温野菜にすると食べやすいですね。

はい、わかりました。少し早起きして、食事や運動に気をつけてみます。

症状が改善しない場合や、おなか痛、吐き気があるなどの症状が出る場合は、医師の診察を受けてください。

おなか痛、吐き気があるなどの症状が出る場合は、医師の診察を受けてください。

おなか痛、吐き気があるなどの症状が出る場合は、医師の診察を受けてください。

おなか痛、吐き気があるなどの症状が出る場合は、医師の診察を受けてください。

おなか痛、吐き気があるなどの症状が出る場合は、医師の診察を受けてください。

おなか痛、吐き気があるなどの症状が出る場合は、医師の診察を受けてください。

おなか痛、吐き気があるなどの症状が出る場合は、医師の診察を受けてください。

おなか痛、吐き気があるなどの症状が出る場合は、医師の診察を受けてください。