

冬の寒さも厳しくなり、みなさんお腹の調子はいかがですか？  
便秘に悩まれている方も多そうですね・・・



**便秘とは？**  
3日以上お通じがない状態を言いますが、毎日お通じがあっても、便の量が極端に少なかったり、排便した後もすっきりせず、残便感があったりする場合も便秘なので安心してはいけません。

**便が出来るまで・・・**



食べ物排便となり排泄されるまで、口から肛門まで総延長約9メートルです。

口…食べ物は歯で細かく砕かれます。胃…食べ物を溶かします。十二指腸…胃で溶けない脂肪を溶かします。

小腸…消化管の一部で消化・吸収が行われ、栄養は様々な体内器官へ送られます。

大腸…食後5時間前後で食べ物は小腸に到達します。時速10kmの速さでゆっくり動きます。

直腸…水分を吸収し便の保管と形を整えます。肛門…便の出口。

**排便の仕組み・・・**

直腸に便が溜まって、内圧が一定以上になると、その刺激が骨盤神経、脊髄を経て大脳に伝わり、排便反射によって便意が生じます。この反射によって、肛門の括約筋が働く訳ですが、肛門括約筋には、自律神経に支配されている内肛門括約筋と、運動神経の支配を受ける肛門括約筋の2つがあります。内肛門括約筋は排便反射で自動的にゆるみますが、外肛門括約筋は、意思によって収縮・弛緩します。便意を感じても、トイレに行くまでに我慢できるのは、外肛門括約筋が意思の力で閉まっているからです。運動不足などで腹圧が足りない人は、内肛門括約筋への刺激が足りないため、便秘になりやすくなります。

**便秘の種類**

**急性**

■ **一過性単純性便秘**  
旅行などに伴う食事や環境の変化や月経前、ストレスや水分不足など、一時的に起こるものです。  
■ **症候性便秘**  
何かの病気が原因で起こる便秘で腸閉塞や腸捻転などが疑われる為、激しい腹痛・吐き気を伴う場合が多く、すぐ医師に相談をしましょう。

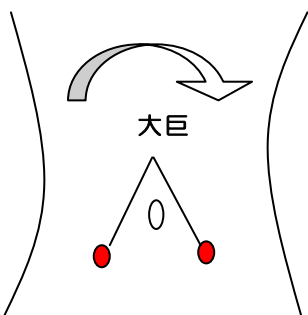
**慢性**

■ **弛緩性（結腸性）便秘**  
腸の働きが弱い為に起こる慢性便秘の中で最も多く、高齢者や子供に多く、生活習慣から見直すことが大切です。  
■ **摩擦性便秘**  
腸の働きが強すぎて腸の摩擦性収縮によって起こるもので、精神的・心理的な要因（ストレスなど）強く関係しており、便秘と下痢を繰り返す交代型の人もいます。  
■ **直腸性（習慣性）便秘**  
直腸に便が溜まると便意を生じるが、時間がない為に便意が起きてもトイレに行けなかったり、流腸を繰り返したりと、意識的にかつ習慣的に便意を抑制することで起こるもので、最近増えている便秘です。

**便秘に効く ツボ**

**大巨（たいこ）**

へその左右、指2本ほど外側で、更に3本ほど下がったところにあります。便秘でお腹が張っている時に押しましょう♪



◎便秘改善法◎

- ◎ **三食バランス**の良い食事を摂り、リズムを整えましょう
- ◎ **食物繊維**を多く含む食品を摂り、腸管を刺激しましょう
- ◎ **乳酸菌**を含む食品を摂り、腸に善玉菌を増やしましょう
- ◎ **水分**をしっかり摂り、腸を刺激して排便を促しましょう
- ◎ **適度な運動**をし、腸の働きを活発にしましょう
- ◎ 便意を感じたら**我慢せず**すべにトイレに行きましょう
- ◎ **睡眠**をしっかり取り、ストレスや疲労を回復しましょう

**水溶性の食物繊維が決め手**

水溶性の食物繊維を摂り、便の水分を増やして柔らかくしてくれます。不溶性の食物繊維を多く摂りすぎると、ガスが溜まってお腹が張る原因になります。



**\*主な食材\***

- \*ごぼう \*納豆 \*きのこ類 \*オクラ
- \*モロヘイヤ \*なめこ \*里芋 \*にんじん
- \*毎菓 \*刃干し大根 \*そぼろ \*ブレーン

**切干しの卵焼き 2人分**

- ・卵 3個 ・切干し大根(戻し) 10g ・塩 少々
- ・だし汁 大1 ・青のり 大1 ・油 適量
- A・だし汁 1/4カップ ・しょうゆ みりん 各1/4

- 1、鍋にAを煮立てて、切干し大根を加えて煮込みます
- 2、卵を割りほぐし、だし汁、塩、汁気を切って刻んだ1と青のりを加え混ぜます
- 3、卵焼き器を油でなじませ、2を何回かに分けて加えながら焼きます
- 4、食べやすく切り分けて、器に盛ります