

Q1 なぜ、便秘になるのですか？

A 腸の動きが悪いと便秘に
主な原因は生活習慣

「便が毎日出ない場合は便秘である」と思っていますか？便秘に明確な定義はなく、2〜3日に1度のペースでも、すっきりと排便できていれば心配はいたしません。一方、毎日排便があっても「出きった感じがしない」「コロコロした硬い便しか出ない」「腹痛やおなかの張りを伴う」などの場合は、便秘が疑われます。

強すぎたり弱すぎたりするとスムーズな排便ができず、便秘になってしまうのです。
では、便秘はなぜ起こるのでしょうか。主な原因は、生活習慣の中にあります。「食事が不規則」「栄養バランスが悪い」「デスクワークが多く運動不足」「トイレに行きにくい環境で排便を我慢しがち」「ストレスが多い」「睡眠不足」……こうした生活が続くと、腸の動きが悪くなったり、便意を感じにくくなったりします。

Q2 女性は便秘になりやすいのですか？

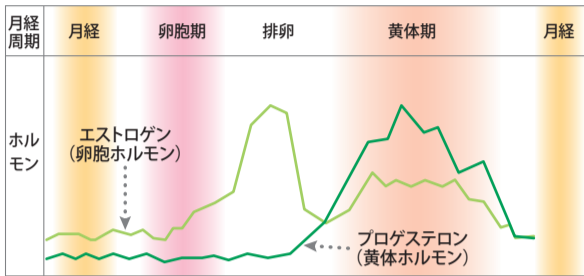
A 月経前や妊娠中は要注意
子宮・卵巣の病気も一因に

女性には月経のリズムを司る「女性ホルモン分泌サイクル」があり、排卵後はプロゲステロンの分泌量が増加します。プロゲステロンには「妊娠に備えて子宮内膜を厚くする」「基礎体温を上げる」などの働きがあるため、「月経前の1〜2週間はいつも便秘気味」という人も少なくありません。

また、便秘の陰に女性特有の病気が隠れているケースもあります。子宮筋腫や卵巣嚢腫が大腸を圧迫して、便秘が起こることがあるので、その他、女性に多い甲状腺の病気や大腸がんなどが原因になることも。便秘がある人は一度、内科か産婦人科を受診して、病気の有無を確かめるようにしてください。

妊娠すると、妊娠を維持するために、さらに多量のプロゲステロンが分泌されます。加えて、妊娠中期以降は大きくなった子宮が大腸を圧迫するため、ますます便秘になりやすくなります。産後も「母乳に水分をとられる」「授乳の合間に食事やトイレを慌ただしく済ませがち」などの事情が重なり、「すっきり排便」とは、なかなかいかいかもありません。

月経周期と女性ホルモン分泌量の変化



※プロゲステロンの分泌が増える黄体期には便秘になりやすくなる

便秘をスッキリ解消しよう



イラスト/コウゼンアヤコ

教えて!ドクター 女性の体 なんでも相談室



■回答者
浅川産婦人科
医師
浅川 恭行さん

あさかわ やすゆき
1993年東邦大学医学部卒業。2001年同大学院医学研究科卒業後、東邦大学医学部助手、東邦大学医療センター大橋病院講師を経て10年より医療法人皓慈会浅川産婦人科へ、東邦大学医療センター大橋病院客員講師、鶴見大学非常勤講師、日本産婦人科医学会幹事、日本産科婦人科内視鏡学会副幹事長、日本産科婦人科学会医療改革委員会委員等を務める。02年日本産科婦人科学会学術奨励賞、日本内視鏡外科学会カール・ストルツ賞、東邦大学林基之賞受賞。

Q3 どうすれば改善できますか？

A 食物繊維と水分をとろう
ストレス、過労も大敵

便秘の主な原因は生活習慣の中に見直すことが大切です。努力してもなかなか改善しない場合は、薬の使用を検討します。

私たちの体には本来、朝、起きて朝食を食べると胃腸が動き出し、少したつと便秘が起こるといふ生体リズムが備わっています。朝食は必ずとり、胃腸をしっかり目覚めさせましょう。食事は栄養バランスに気を配り、食物繊維が豊富な野菜・いも類・海藻類や、水分がとれる汁物、乳製品を十分にとってください。保存料の多い食品は腸内環境を悪くするため避けるようにしましょう。

ストレスや過労も大敵。胃腸の働きは自律神経がコントロールしているため、緊張や疲れで交感神経が過

敏になっていると、動きが悪くなってしまう。運動不足も腸の働きを低下させ、排便に必要な腹筋の力を弱めます。ウォーキングなど適度な運動を習慣にするといいですね。
妊娠中や産後1カ月ぐらいうまの間は、便秘から痔になってしまう方も多く、全体の3〜4割にのぼります。妊娠中は肛門の静脈の壁がやわらくなつており、そこへ通常より増加した血流の圧力がかかるため、痔になりやすいのです。便秘の改善は、痔の予防にもつながります。

便秘を解消する10のポイント

- ① 朝食をしっかりとり
- ② 朝はトイレタイムをつくる
- ③ 便意は我慢しない
- ④ 食物繊維と水分を十分に
- ⑤ 乳製品・乳酸菌をとろう
- ⑥ 保存料を含む食品は避ける
- ⑦ ストレスと疲れをためない
- ⑧ ウォーキングなどの運動を習慣に
- ⑨ 薬の力は上手に借りよう(Q4参照)
- ⑩ 便秘を改善して痔も予防!

Q4 薬による治療について教えてください。

A 市販薬の常用は避けよう
妊婦さんは医師に相談を

街の薬局では、さまざまな便秘薬が販売されていますね。市販薬の中では、センナなど、腸を刺激して便秘を催させるタイプの「刺激性下剤」がよく使われているようです。刺激性下剤には「習慣性」があるため、長く使っていると徐々に効き目が弱くなり、より強い薬を求めようになってしまう。安易に頼りすぎずは避けましょう。

妊娠中の方は、市販の刺激性下剤の使用は控えましょう。子宮の収縮を誘発して切迫流産や切迫早産に

つながる危険性があるからです。妊婦さんは、必ず産婦人科で処方された薬を飲むようにしてください。
産婦人科では主に、便をやわらかくして排出しやすくする「塩類下剤」(酸化マグネシウム)を処方します。習慣性がなく、長期間続けて使うこともできる安全な薬です。

「毎日排便」だった方が、妊娠して突然、便秘になると慌ててしまうよう、で、「妻がトイレから1時間も出てこないが大丈夫でしょうか」と、ご主人から電話がかかってきたこともあります。無理に出そうといきむのは禁物。薬の力も上手に借りよう、便秘は早めに解消してください。