

平成21年度名古屋市立大学市民公開講座 「健腸生活のすすめ『便秘を解消する腸スッキリ生活術』」を実施して

The Report on Open Lecture 2009 of Nagoya City University School of Nursing; Advice for Ensuring the Healthy and Vigorous Lifestyle to Relieve Constipation.

縦野香苗, 守田恵理子
杉村鮎美, 草野純子

1. はじめに

便秘は直立歩行するヒトに特有な症状である。便秘の主な原因として、直立することによって大腸が常に圧迫を受けること、社会生活の中で脳が生理的欲求である便意を抑制することなどが挙げられる。また、腸は「第二の脳」と呼ばれ、脳内で分泌されるホルモンと似た構造をもつホルモンを分泌するため、脳（気持ち）と直結している。つまり、排便状態が良いことは、心理状態が良いことを表現しているとも言える。

現代の日本人の多く、特に若年女性の半数以上が便秘であると言われている。特に、腸内細菌のバランスがくずれ、善玉菌であるビフィズス菌が少なく、悪玉菌が多く、その結果として腸年齢が老齢化する傾向が生じている。腸内細菌のバランスがくずれると、大腸がんや大腸ポリープ、大腸炎等の病気を引き起こす可能性が高くなるだけでなく、腸の状態とは無関係に思われる吹き出物や肌のくすみ、アレルギーなどの肌のトラブル、肥満、肩こり、動脈硬化、糖尿病などにも関係すると考えられている。したがって、普段無意識に行っている排便を見直し、良い食事をし、身体を動かし、精神的にリラックスすることは、自分の健康を守るために重要なことである。

平成21年11月23日に開催した本講座は、約80人弱の市民を対象に、排便の基礎知識や観察ポイントを知り、排便状態を改善させるコツを、生活改善、食事、運動の観点から説明した。最後に、下剤の使用法についても説明を加えた。本講座を通して、排便や快便生活への関心が高まるよう、日常生活の中で少しでも実践しやすいよう何度も内容を検討した。以下にその内容の一部を説明する。

名古屋市立大学看護学部基礎看護学

2. 排便の基礎知識

便は、食物残渣、腸内細菌、脂肪、腸管の脱落物質などから構成され、その70～85%が水分である。また、「便」とはその字が示す通り体からの「お便り」であることから、排便後は自分の体調を直接観察することができる絶好の機会である。健康状態を示す身体から送られてきたメッセージを読み解くために、排泄後は、量、回数、形、色、臭気に着目して観察することがポイントとなる（図1）。

便秘とは、便の回数が減り、硬い便を出すのに苦労する状態のことを指す（図2）。毎日排便があっても便秘のこともあり、2日に1回の排便でも便秘ではないこともある。便秘には以下の4種類がある。つまり、①腸の動きが悪い場合、②直腸で便が滞っている場合、③①と②が混在している場合、④腸に閉塞があり便が滞る場合である。①の腸の動きが悪い種類の便秘には、大腸の緊張が低下し蠕動運動が低下する弛緩性便秘と、反対に大腸の緊張が強いため便が移動できないけいれん性便秘がある。②の便が直腸で滞っている直腸性便秘は、便意を抑制していると次第に便意を感じにくくなり、便秘になる場合が多い。大腸の粘膜層や筋肉層は年齢とともに萎縮しやすく、特に直腸や下行結腸の弾力性が低下する傾向にあることから、弛緩性便秘は加齢に伴って増加する。便秘の種類によって対処法が異なることもあるので、自分がどのタイプの便秘なのかを知ることは対策の第一歩である。

便秘になりやすい要因には、先ほど述べた加齢の他に、女性であること（女性ホルモンが蠕動運動を抑制するほかに、男性に比べて食事摂取量や筋肉量が少ないことが関連している）、ストレス、運動不足などがあげられる。

便の形スケール		Bristol Stool Chart	
Type 1	Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)	コロコロ便	硬く、コロコロした塊状の(排便困難な)便
Type 2	Sausage-shaped but lumpy	硬い便	ソーセージ状だが硬い便
Type 3	Like a sausage but with cracks on its surface	やや硬い便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便
Type 4	Like a sausage or snake, smooth and soft	普通便 バナナ便	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状または蛇のようにとぐるを巻く便
Type 5	Soft blobs with clean-cut edges (passed easily)	軟らかい便	輪郭があり柔らかい半圆形の(容易に排出できる)便
Type 6	Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool	泥状便	輪郭がくずれ不定形の便
Type 7	Watery, no solid pieces. Entirely Liquid	水様便	固形物のない水様便(完全な液体)

便の臭い	
●臭いの成分 (正常でも臭いはある)	●有機酸とアンモニア ●硫黄化合物 ●インドール・スカトール
●臭気が増強する場合	●動物性蛋白質を多量に摂取した場合 ●便が腸内に長くとどまっていた場合 ●消化管出血があった場合

便の色	
●黄土から茶褐色	正常 (停留時間が長いほど濃い茶色になる)
●灰白色	胆石・黄疸
●黒色	鉄剤内服
●タール便(黒色)	消化管出血
●赤色(血液)	
●イチゴジャム様	潰瘍性大腸炎
●便に鮮紅色の血液	痔核・直腸癌

図1 便の観察ポイント

また、排尿反射中枢と排便反射中枢は近接しているため、尿意を我慢していると排便反射も抑制されることから、尿意を我慢しないことが、排便のためには大切である。

自分が便秘なのかどうかは、便秘スケールで確認することができる。お腹が張った感じ、排ガス量の減少など合計8項目について、それぞれ「大いに問題あり」3点、「やや問題あり」2点、「問題あり」1点で回答し、合計点を算出する。合計点が5点以上の場合、臨床的には問題となるような便秘が存在する可能性がある。この便秘

スケールの項目の中には「下痢便または水様便」という項目が存在する。便秘の程度を測定する尺度の中に、なぜ下痢に関する項目が含まれているのだろうか？ それは、便秘の人を対象に調査を行った結果、重度の便秘を経験している人の中に、便秘と下痢を繰り返す人が少なからずいることが明らかになったためである。

3. 腸スッキリ生活術

1) 生活改善編

生活改善編では、腸管の動きを改善するような身体のメカニズムを活用するコツを取り上げた(図3)。生活改善の方法は、朝コップ一杯の水を摂取することや、腹部をマッサージすることなど、一般的にはよく知られていることである。そこで、それらの方法がなぜ有効なのかを説明することにより、意識的に生活の中に取り入れることができることを考慮した。

朝コップ一杯の水を飲むと便秘に効果的であると言われている。これは胃大腸反射を利用した対策法である。胃大腸反射は、食物が胃に到達することにより胃壁が伸展し、それが刺激となって大腸の蠕動運動が活性化するという反射である。この反射は胃が空になっている朝の時間帯にもっとも有効に働くと考えられているため、起床時に実施するとより蠕動運動を活性化することができる。この反射を有効に利用するために、朝食を抜かないことも便秘対策として重要といえる。

同様に身体のメカニズムを利用した便秘改善法に、温罨法とマッサージがある。ただし、温罨法の場合腹部を温めるのではなく、腰背部を温めることで腸の蠕動を促す効果が得られる。マッサージの場合は、腸管に刺激を与えることができるように腹壁が2~3cmくぼむ程度の圧で、大腸の走行にそって「の」の字を描くように行うことがポイントである。

ストレスにさらされている時は、副交感神経が抑制されその結果蠕動運動も抑制されている。さらに呼吸も浅い胸式呼吸になっていることが多い。そこで、腹式呼吸を行うことによって、全身をリラックスさせるとともに副交感神経を活性化させて蠕動運動を促すことになる。また、腹式呼吸を行うと、横隔膜が上下するため腸管が刺激を受け蠕動が活性化することも期待できる。実際は、息を吸い込んだ時に腹部が膨らむようにし、息を吸ったときの倍くらいの時間をかけてゆっくり息を吐きだし、息を吐き出しながらお腹を凹ませ全身の力を抜くように行うとより効果的である。

<h3 style="text-align: center;">便秘とは</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 便の回数が減り、硬い便を出すのに苦労する状態 • 便の形スケールで、type1かtype2の状態 • 3日以上排便がない場合は一般的に便秘とするが、排便周期は人によって異なることに注意 • 便秘の種類によって対処方法が異なる 	<h3 style="text-align: center;">便秘の種類</h3> <table border="1"> <tr> <td colspan="3">1) 腸の動きが悪い</td> </tr> <tr> <td>弛緩性便秘</td> <td>大腸の緊張が低下し、動きが悪くなる</td> <td>加齢、妊婦、全身衰弱</td> </tr> <tr> <td>けいれん性便秘</td> <td>大腸の緊張が強いため便が移動できない</td> <td>過敏性腸症候群</td> </tr> <tr> <td colspan="3">2) 直腸で便が滞っている</td> </tr> <tr> <td>直腸性便秘</td> <td>便意を感じにくい、排便姿勢を取りにくい</td> <td>便意を抑制、洗腸を濫用</td> </tr> <tr> <td colspan="3">3) 1)と2)の両方</td> </tr> <tr> <td colspan="3">4) 腸に閉塞があり便が滞る</td> </tr> <tr> <td>閉塞性便秘</td> <td>大腸に通過障害がある 腹痛・吐き気などの症状を伴う</td> <td>閉腹手術後 腫瘍等による通過障害</td> </tr> </table>	1) 腸の動きが悪い			弛緩性便秘	大腸の緊張が低下し、動きが悪くなる	加齢、妊婦、全身衰弱	けいれん性便秘	大腸の緊張が強いため便が移動できない	過敏性腸症候群	2) 直腸で便が滞っている			直腸性便秘	便意を感じにくい、排便姿勢を取りにくい	便意を抑制、洗腸を濫用	3) 1)と2)の両方			4) 腸に閉塞があり便が滞る			閉塞性便秘	大腸に通過障害がある 腹痛・吐き気などの症状を伴う	閉腹手術後 腫瘍等による通過障害
1) 腸の動きが悪い																									
弛緩性便秘	大腸の緊張が低下し、動きが悪くなる	加齢、妊婦、全身衰弱																							
けいれん性便秘	大腸の緊張が強いため便が移動できない	過敏性腸症候群																							
2) 直腸で便が滞っている																									
直腸性便秘	便意を感じにくい、排便姿勢を取りにくい	便意を抑制、洗腸を濫用																							
3) 1)と2)の両方																									
4) 腸に閉塞があり便が滞る																									
閉塞性便秘	大腸に通過障害がある 腹痛・吐き気などの症状を伴う	閉腹手術後 腫瘍等による通過障害																							
<h3 style="text-align: center;">便秘になりやすい要因</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 性別 <ul style="list-style-type: none"> • 女性: 黄体ホルモンは蠕動運動を抑制する(生理前) • 加齢 • ストレス <ul style="list-style-type: none"> • 食事量の低下・交感神経の活性化 • 運動制限 • 排尿の状態 <ul style="list-style-type: none"> • 尿意を我慢すると、排便反射も抑制される • 疾病・治療 <ul style="list-style-type: none"> • 薬物治療: 抗生物質、鎮痛薬、向精神薬 	<h3 style="text-align: center;">便秘スケール</h3> <table border="1"> <tr><td>1. お腹が張った感じ、ふくれた感じ</td></tr> <tr><td>2. 排ガス量の減少</td></tr> <tr><td>3. 排便の回数</td></tr> <tr><td>4. 直腸に内容物が充満している感じ</td></tr> <tr><td>5. 排便時の肛門の痛み</td></tr> <tr><td>6. 便の量</td></tr> <tr><td>7. 便の排泄状態</td></tr> <tr><td>8. 下痢様または水様便</td></tr> </table> <p>各項目について 「おおいに問題あり」3点 「やや問題あり」2点 「問題あり」1点 「問題なし」0点で評価 合計得点が5点以上の場合、問題のある便秘といえる</p> <p style="font-size: small;">深井喜代子他:便秘のケアのエビデンス、臨床看護、28,215-2136,2002より引用</p>	1. お腹が張った感じ、ふくれた感じ	2. 排ガス量の減少	3. 排便の回数	4. 直腸に内容物が充満している感じ	5. 排便時の肛門の痛み	6. 便の量	7. 便の排泄状態	8. 下痢様または水様便																
1. お腹が張った感じ、ふくれた感じ																									
2. 排ガス量の減少																									
3. 排便の回数																									
4. 直腸に内容物が充満している感じ																									
5. 排便時の肛門の痛み																									
6. 便の量																									
7. 便の排泄状態																									
8. 下痢様または水様便																									

図2 便秘の基礎知識

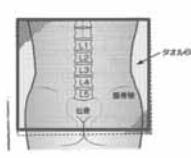

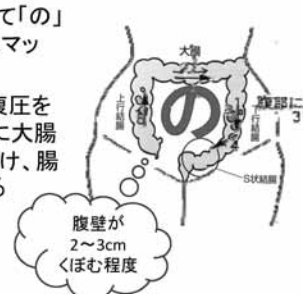

<h3 style="text-align: center;">胃・大腸反射を利用する</h3> <p>胃・大腸反射とは</p> <pre> graph LR A[食べ物が入り、胃袋が膨らむ] --> B[胃から大腸へ信号が送られる] B --> C[大腸は便を直腸へ送り出す] </pre> <ul style="list-style-type: none"> • 朝、冷たい水を飲むことで胃・大腸反射を起し腸の動きを活発にする • 胃が空になっている朝食後によく動くので朝食を抜かないようにする 	<h3 style="text-align: center;">体性・内臓反射を利用する: 温める</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 皮膚温が2℃以上上昇すると腸管の動きが活発になる • 温める場所: 腰背部 • 温める方法 <ul style="list-style-type: none"> • カイロ(蒸気温熱シート) • 半身浴 • 温タオル  
<h3 style="text-align: center;">体性・内臓反射を利用する: マッサージ</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 腸の走行に沿って「の」の字を書くようにマッサージを行う • 腸管を刺激し、腹圧をかけた時のように大腸の内圧上昇を助け、腸の動きが良くなる  <p>腹壁が2~3cmくぼむ程度</p>	<h3 style="text-align: center;">副交感神経を活性化する</h3> <h4>副交感神経の活性化</h4> <p>→ 腸の動き(蠕動)を改善する</p> <h4>腹式呼吸</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 不安な時や、緊張している時は、誰でも浅い胸の呼吸(胸式呼吸)になっている。 ◆ 意識的に深くゆっくりとした呼吸を、お腹を使って行うことで、リラックスすることを目的とする。 ◆ 両手をお腹に置き、息を吸った時にお腹が膨らんで手が動くようにする。 ◆ 息を吸うときは10秒くらいで行い、息を吐き出す時は倍くらいの時間でゆっくりと行う。 ◆ これを繰り返しながら呼吸を整え、深く眠っているときのように全身をリラックスさせる。 

図3 腸スッキリ生活術:生活改善編

2) 食事編

便秘を改善するための食生活のポイントとして、繊維質をとって便の量を増やすこと、乳酸菌によって腸内環境を整えることを挙げた。


便秘に効果のある食品としては、食物繊維がよく知られている。食物繊維以外には腸粘膜を刺激したり、便をスムーズに通過させたりする作用のある油脂類なども便秘を改善する効果がある(図4)。

食物繊維は、便の量を増加させ、食事摂取から排便までの平均通過時間を短縮させることが明らかになっており(図4)、特に弛緩性便秘に対して効果的である(けいれん性便秘では逆効果になる場合があるので注意を要

する)。しかしながら、日本人の食物繊維摂取量は1日20~25gが目標とされているのに対し、現状ではその6割~7割程度しか摂取できていないこと、特に15歳以上60歳未満の年齢層において食物繊維の摂取率が低くなっている。このことから、食物繊維を食事の中に少しでも取り入れる工夫が必要となる。食物繊維が豊富な食品としては、穀類、野菜、豆類、海藻、果物などがあげられる(図4)。穀類や果物については、食物繊維が豊富な反面カロリーが高いため、カロリー制限やダイエット中の場合には、多量に摂取することが難しいこともある。このような場合には、F・I値を参照して食品を選択するとよい。F・I値とは、食材100g中に含まれるエネルギー

便秘に効果のある食べ物

- 便の量を増やす 食物繊維 小豆 無花果 寒天 など
- 腸粘膜を刺激 油脂類(バター、ごま油等)
酢酸、リンゴ酸、クエン酸等)
香辛料(辛子、わさび、カレー粉等)
- 発酵してガスを出す 糖分(ハチミツ、砂糖、オリゴ糖等)
炭酸飲料・ビール
- 便の通過をスムーズにする 油脂類
- 腸内環境を整える 乳酸菌
- 緩下剤の効果 乳製品 ミネラルウォーター(硬水) など



食習慣が排便機能に与える影響

食習慣別対象グループ	平均通過時間(時間)	排便頻度/24時間	排便量(g/24時間)
普通食群	平均と標準偏差・範囲 51.8±19.4 32.5~107.9	1.0±0.2 0.7~1.3	153±79 54~415
菜食群	平均と標準偏差・範囲 48.5±27.2 28.3~146.1	1.2±0.5 0.4~2.1	168±56 81~265
完全菜食群	平均と標準偏差・範囲 44.7±21.0 28.9~101.6	1.7±0.9 0.6~4.4	225±91 129~499

(Davies, G.J., et al.: Bowel function measurements of individuals with different eating patterns より引用)

食品100g中の食物繊維(豆・海藻・果物)

食品名	カロリー(kcal)	食物繊維(g)	水溶性/不溶性(g)	F・I値
寒天(もどし)	3	1.5	-	2
ワカメ(もどし)	17	5.8	-	3
おから	111	11.5	0.4 / 11.1	10
大豆	180	7	0.9 / 6.1	26
納豆	200	6.7	2.3 / 4.4	30
キウイフルーツ	53	2.5	0.7 / 1.8	21
いちじく	54	1.9	0.7 / 1.2	28
りんご	54	1.5	0.3 / 1.2	36
グレープフルーツ	38	0.6	0.2 / 0.4	63
バナナ	86	1.1	0.1 / 1	78

※ 寒天・ワカメは総食物繊維量のみ表示

食品100g中の食物繊維(穀類・野菜)

食品名	カロリー(kcal)	食物繊維(g)	水溶性/不溶性(g)	F・I値
ライ麦パン	264	5.6	2 / 3.6	47
そば	132	2	0.5 / 1.5	66
食パン	264	2.3	0.4 / 1.9	115
うどん(ゆで)	105	0.8	0.2 / 0.6	131
精白米	168	0.3	0 / 0.3	560
ブナシメジ	21	4.8	0.2 / 4.6	4
ごぼう	58	6.1	2.7 / 3.4	10
レタス	12	1.1	0.1 / 1	11
きゅうり	14	1.1	0.2 / 0.9	13
サツマイモ(蒸し)	131	3.8	1 / 2.8	34
じゃがいも(蒸し)	84	1.8	0.6 / 1.2	47

食物繊維を摂取するコツ

- 主食を玄米・胚芽米にかえる(又は、精白米に雑穀米などを混ぜる)
- ゆでたり煮たりして、かさを減らして食べる
- 豆類をご飯に炊き込む、すりごまを小匙一杯ご飯にかける
- みそ汁やカップラーメンなど海藻類を加えてみる
- できるだけ食物繊維の多い食品を選択する。

例) うどん → そば
食パン → ライ麦パン

図4 腸スッキリ生活術：食事(食物繊維)編

腸内細菌とは:善玉菌・悪玉菌

善玉菌とは、大腸にいる「**乳酸菌・ビフィズス菌**」などを指します。消化吸収を助け、免疫力を高め、ビタミンを合成を助けます。

悪玉菌とは、大腸にいる「**ウェルシュ菌、大腸菌**」などを指します。外敵菌から身体を守ってくれますが、腸内腐敗、発ガン性物質の産生、悪臭ガスを発生します。その結果、便秘・肌荒れの発生、動脈硬化、老化などにつながります。

善玉菌と悪玉菌がバランスよく存在することが大切

乳酸菌とは

糖を分解して乳酸を生産する細菌の総称

乳酸菌のはたらき
腸内細菌のバランスを回復する
整腸作用・下痢・便秘の症状改善
免疫増強作用・発ガン抑制作用
コレステロール抑制作用 などがあ

乳酸菌には、動物性と植物性があります!

主な 乳酸菌の種類

菌の名前	特徴 (商品名)
ビフィズス菌	善玉菌の代表。大腸菌の増殖を防ぐ。
ヤクルト菌	腸に到達する乳酸桿菌を強化培養したものの菌量を増やして、腸に到達するものを増やす。
KW乳酸菌	アレルギー症状や花粉症などの症状を緩和 (小岩井KW乳酸菌ヨーグルト・キリンノアレルギークW乳酸菌タブレットなど)
LG21	ビロリ菌の除菌と感染予防 (明治乳業LG21ヨーグルト)
L29乳酸菌	胃酸や胆汁酸に強く、生きて腸まで到達し、乳酸菌の効果を発揮する(アレルギー症状の緩和)
L-92乳酸菌	(カルピス社開発 ラクトバチルス・アシドフィルスL-92株など)
EF乳酸菌 (エンテロコッカス・フェカリス)	白血球を強める (アウレオペータグルカンEX)
ETF-2001	免疫力を活性化する働きが最も強い(乳酸菌飲料)
ラブレ菌	胃液や腸液に耐えて「生きたまま摂取できる」植物性乳酸菌 (ラブレ、サプリメント など)

乳酸菌を摂取するコツ

- ・同じ菌で、少なくとも2週間以上摂取する
→摂取した菌が腸の中で増える訳ではないので、良い働きができるように時間が必要になる
- ・摂取した乳酸菌の働きは、大腸菌の繁殖を抑え、元から生息している乳酸菌が活発になるのを応援すること
- ・胃酸に弱いため、空腹時よりも食後に摂取することが望ましい
- ・オリゴ糖と一緒に摂取すると乳酸菌の効果が高まる
- ・3週間以上摂取しても変化がない場合には、菌の種類を変えて試してみる

図5 腸スッキリ生活術：食事（乳酸菌）編

ギー量 (kcal) を100g中の食物繊維で割った値のことであり、F・I値が低いほど、エネルギー量が低く食物繊維量が多いことを示している。便秘を防いでダイエットを成功させたい場合には、F・I値が低い食材を積極的に摂取するとよい。さらに、食物繊維をより摂取するためのコツを図4に示した。毎日の食事に少し工夫をすることで、無理なく食物繊維が増やせることがお分かりいただけるはずである。

また、便が硬く排泄が困難な場合に、水分を多く摂取するよう勧められることがある。しかしながら、便を柔らかくするという目的からすると、経口で水分を摂取しても尿として排泄されてしまうため必ずしも便秘改善の方法としては有効ではない。便を柔らかくしたい時には、食物繊維を多く含む食品を摂取して便が水分を保持しやすくし、腸の蠕動運動を活性化して便が腸内にとどまる時間を短くすることがポイントである。

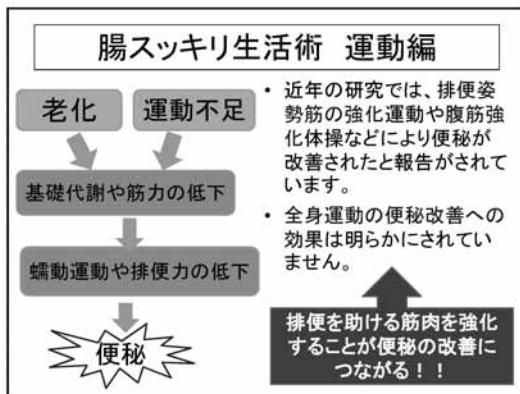
腸内環境は腸内細菌によって大きな影響を受けている。腸内細菌には、乳酸菌などの善玉菌と、大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌があり、これらがバランスよく存在していることが大切になる。乳酸菌は、腸内細菌のバランスを回復する働きがあり、その働きによって整腸作用だけでなく免疫増強作用、コレステロール抑制作用を発揮するとされている。現在、多くの種類の乳酸菌飲料が

市販されているが、乳酸菌の種類によって機能が異なるため、整腸作用のある乳酸菌飲料を選択することや、摂取した乳酸菌自体が腸の中で増加する訳ではないため、少なくとも同じ菌を2週間以上摂取し続けること等、乳酸菌を効果的に摂取するコツをまとめた(図5)。

食事は排便と密接な関連があるため、食物繊維や乳酸菌を摂取する以外にも「朝食を抜かない」や「1日3食決まった時間に食べる」などの食習慣も便秘改善にとっては重要である。特に、1日3食決まった時間に食べることで食事のリズムが整い、その結果排便のリズムも整えられる。

3) 運動編

便秘になる要因のひとつに運動不足が挙げられる。では、どのような運動が便秘改善に効果的なのだろうか? ウォーキングなどの全身運動で便秘対策を行おうとすると、1日30分以上の運動を継続して行う必要があり、運動する時間を確保することが難しくなる。近年、腸腰筋を鍛えることで便秘の改善につながる事が報告されるようになった。腸腰筋とは、腰椎と大腿骨を結ぶ深層筋(インナーマッスル)で、大腰筋と腸骨筋の2種類の筋肉で構成されている(図6)。この腸腰筋を鍛えることで腸の蠕動運動が活発になり、便秘が改善されると考

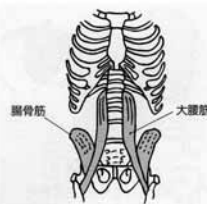


運動編～腸腰筋～

・腸腰筋とは？


腸腰筋とは腰椎と大腿骨を結ぶ深層筋で、大腰筋(だいやうきん)と腸骨筋(ちようこつきん)の2つからなります。

70歳代では20歳代の約50%も減少し、転倒や基礎代謝低下による肥満の原因となると言われています。



腸腰筋を鍛えると腸のぜん動運動が活発になり、消化吸収を高めるホルモンの分泌が促進されます。


運動編～準備～



1. 仰向けで両ひざを立てて、深呼吸をします
2. 息を大きく吸ったら、息を吐きながらウエストをひねり、両ひざを左へ倒します
3. 息を吸いながらゆっくりと両足を戻します
4. 息を吐きながら、逆の右側へ両ひざを倒します。片側4回ずつ繰り返します。
5. 終了したら、体を戻します。

リラックスしましょう

運動編～腸腰筋を鍛えよう～



その1

1. 仰向けで膝を立てます
2. 息を吸いながら、お尻を上げます
3. 息を吐くと同時に両足を下げます。5回程度繰り返します

その2

1. 仰向けになり、体の右側を下にする。左足を曲げ、左足の甲を左手で持つ。
2. 呼吸をしながら、左手で左足を引っ張り上げるようにし、腸腰筋を伸ばします。呼吸に合わせて5回程度繰り返します。

図6 腸スッキリ生活術：運動編

えられている。

この公開講座は教室で開催したため、参加者に運動を実施してもらうことは困難であった。そこで、実際にどのように運動したらよいかをパワーポイントで全員に示しながら、助教2人でデモンストレーションを行った。腸腰筋は深層筋であるため、強い負荷は必要なく、毎日約5～10分間の運動を1日1～2回実施すれば十分目的を達成することができる。床に寝た状態で運動を実施するため、就寝前や起床時に実施すれば無理なく実施することが可能である。

参加者のアンケートをみると、ここで実施したデモンストレーションが好評であった。実践して見せることで運動の方法やポイントを想起しやすくなり、また、1時間以上聴講していた講義をリフレッシュする機会となったようである。

4. 下剤を活用する

便秘が疾患や治療と関連している場合、生活改善だけでは便秘が改善しない場合もある。そのような場合には、一時的に下剤を使用することも便秘改善の方法のひとつ

である。一方で、下剤を長期に服用すると副作用が発生することにも注意する必要がある。下剤の種類を知り、便秘症状に合わせて使用することで、下剤の長期使用を防ぐことが求められる。

市販されている下剤には大きくわけて①塩類性下剤、②大腸刺激性下剤、③膨張性下剤がある(図7)。まず、効果の穏やかな塩類性下剤から開始し、効果が表れるまで少しずつ増量し、自分にとっての適量を見極めていくことが下剤使用のコツである。ある程度の量を内服しても効果が見られない場合は、作用機序の異なる大腸刺激性下剤や膨張性下剤を併用することが勧められる。大腸刺激性下剤は、種類も多く頻繁に使用されているが長期使用で耐性や大腸黒皮症などの副作用が生じることがあるため、漫然と使用しないよう注意を要する。

5. おわりに

ここで紹介した「腸スッキリ生活術」は、副作用が少なく、その分効果も穏やかである。そのため、自分の排便状態に応じて異なる方法を組み合わせることが、腸スッキリとなる鍵である。また、排便に関わる生活習慣を一

お薬編～使用方法～

その1
大腸への刺激の少ない塩類性下剤から始めましょう

内服時にはお水を沢山飲みましょう！（牛乳は避けましょう）

その2 少量から調節して始めましょう

その3 同一の下剤だけでなく機序を考えて併用や選択しましょう

例えば・・・
・塩類性下剤で反応がなければ、やや効果の強い大腸刺激性下剤を少量併用してみましょう。（ミルマグ・コーラックソフトなど）

お薬編～便秘薬の種類を知ろう～

分類	塩類性下剤	大腸刺激性下剤
特徴	腸管内へ水分を移行させて便を軟らかくする。お腹が痛くなることが少ない。	小腸から吸収され、血行性または直接大腸粘膜を刺激して作用する。
注意点	電解質の代謝に影響を与えるので、腎障害の方は注意する必要がある。	骨盤内充血をきたしやすいので、痔疾患や妊娠時は注意が必要。依存性があり、長期使用で排便力が低下する。
市販薬	・錠剤ミルマグX（エムジーファーマ株式会社） ・スルーリア便秘薬（ロート）	・武田漢方便秘薬（武田製薬） ・コーラック（大正製薬） ・サトラックスチョコタブ（佐藤製薬） ・スルーラック（エスエス製薬）

お薬編～便秘薬の種類を知ろう～

分類	膨張性下剤	糖質性下剤
特徴	ブランタゴなどの繊維成分を主体に含み、多量の水とともに用いると繊維が膨張し、腸の蠕動運動を促す。高齢者に多い弛緩性便秘に有効。	胃や小腸で分解・吸収されずに大腸に運ばれる。大腸で分解され、便を酸性化させ浸透圧作用で排便を促進させる。
注意点	内服時には多量の水を飲む必要がある。腹部膨満感が出ることもある。	糖尿病を患っている場合は血圧低下を引き起こす可能性がある。
市販薬	・コーラックファイバー（大正製薬） ・サトラックス（佐藤製薬）	市販薬はありません。オリゴ糖などで代用できる。

お薬編～注意点～

便秘の種類に合わせて選びましょう

・弛緩性便秘には大腸刺激性下剤や膨張性下剤
・痙攣性便秘には塩類性下剤や膨張性下剤

自分の体調に合わせて

・痔疾患のある方は酸化マグネシウム製剤（塩類性下剤の一種）から始め、大腸刺激性下剤は避けましょう。
・妊娠中の方は大腸刺激性下剤は避けましょう。
・授乳中の方は大腸刺激性下剤の中でもアロエ成分薬（新サラリン、武田漢方便秘薬などは禁忌です）

便秘薬は一時的な便秘を改善するものです。徐々に減らして、最終的には使用しない生活を目指しましょう！

図7 下剤を活用する

度に大きく変えることは難しく、たとえ可能であったとしても継続できないことが多い。可能だと思われることから始め、それを少しずつ増やしていく。そして、生活を改善することで排便状態の改善を実感できれば自信につながり、さらに生活改善を楽しめるようになる。本講座に参加して下さった皆様が、無理なく、楽しみながら「腸スッキリ生活術」を実践して頂けたらと願っている。本講座は約2時間という長い時間であったが、参加者全員最後まで熱心に聴講して頂き、講演者の方が身の引き締まる思いであった（図8）。講義が終了した後も数名の参加者から質問があり、その方々の話をきくことで、便秘で苦しんでいても中々他人には相談できないことや、医療機関にかかっても下剤を処方されるだけという現状や、自分の便秘がなぜ生じているのか分からず困っている方等、今後の課題も提示して頂いた。貴重な機会と示唆を与えて下さった参加者の皆様に感謝を申し上げ、よりよい便秘改善策に取り組んでいきたいと考える。



図8 当日の会場の様子

参考図書

- ・ 深井喜代子, 阪本みどり, 大倉美穂：便秘のケアのエビデンス, ケア技術のエビデンス（深井喜代子監修）, 268-279, ヘルス出版, 東京, 2006.
- ・ 西村かおる：アセスメントに基づく排便ケア, 中央

- 法規出版, 東京, 2008.
- ・ 寄藤文平, 藤田紘一郎：ウンココローしあわせウンコ生活のススメ, 実業之日本社, 東京, 2009.