

今月のテーマ 便秘

あなたは便秘に悩んでいませんか？便秘が続くと腸内に有害物質が発生し、悪玉菌が増加して様々な症状を引き起こします。腹部の張りや食欲不振、吐き気などお腹の症状や、肌荒れ、さらには頭痛や、痔、イライラなどの精神的症状も出ることがあります。より良い排便習慣のために、今回は便秘についてご紹介します。

便秘とは？

健康な人は通常1～3日に1回は排便があり、3日以上排便が無い状態を「便秘」といいます。しかし、便秘は回数だけではなく様々な症状があり、例え毎日便通があったとしても、苦痛・残便感があれば「便秘」といえます。



便秘の症状



- 排便の回数が少ない
- 便意はあっても出ない
- いきまないと出ない
- 残便感がある
- 便が固い、量が少ない
- 腹部膨満感、不快感がある



あなたの便は「よい便」ですか？



下の表を参考に自分の便を観察してみましょう。表面がやわらかい便が理想的とされています。バナナ状の便を目指してみませんか？

便秘	コロコロ便		固くてコロコロの兔(ウサギ)フンのような便
	硬い便		ソーセージ状であるが固い便
理想的	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ(バナナ)状あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
	やや軟便		はっきりとした境界のある柔らかい半分固形の便
下痢	泥状便		境界がほぐれてふわふわと柔らかいお粥のような便
	水様便		水様で固形物を含まない液体状の便

