

便秘について

生活の快適さを求めて近代化が進んできましたが、進めば進むほど快適さを邪魔する現象が出てきます。便秘などもその一つで、食生活の変化、生活環境の変化、ストレスの増加などが便秘の原因になっています。それを改善するには、これらの原因を減らす必要があります。

排便は、食事を取り胃の中に入り、その信号が大腸に届き反射的に収縮し便を直腸に送り出そうとします。そこで大脳は排便のタイミングをとり排便命令を出します。

排便タイミングは朝食の15～30分後に最も敏感ですのでこの時間を逃さないようなトイレ習慣が大切です。また、理想的なトイレタイムは5分以内です。

食事は当然食物繊維をたくさん食べましょう。水分も一日1～1.5Lを目安に取ることも必要です。また、運動は、便秘の予防効果に大きな差が付きません。簡単な運動として積極的に歩くことを取り入れましょう。

生活の注意をしても便秘がちな方は、便秘薬を使うことですがタイプにあった便秘薬をかかりつけの薬局の薬剤師に相談してみましよう。また便秘薬は効果が表れるまで6～8時間はかかります。すぐに排便する必要がある場合は浣腸を使いましよう。使い方も薬剤師にご相談ください。額に冷や汗が出るほど苦しい便秘は早めに医師に相談しましよう。