

もっと知りたい!



大人のためのおなかすっきり ポケットリーフレット

企画・編集：特定非営利活動法人日本トイレ研究所 -www.toilet.or.jp-
監修：尾高 健夫 | 尾高内科・胃腸クリニック 院長
協賛：マグミット製薬株式会社 -https://magmitt.com/-
発行：2019年5月(2023年2月改訂)

引用・参考書籍：慢性便秘症診療ガイドライン
大人のためのおなかすっきりBOOK

※本書の一部あるいは全部について無断で複製、転載することを
禁止しています。

生活習慣と排便環境

ポイント

- 1 水分をよくとりましょう
- 2 毎日、今よりも10分長く歩くなど運動をしましょう
- 3 朝食をしっかりとりましょう
- 4 朝食後、リラックスした時間を作り、わずかな便意を感じとってトイレに行きましょう
- 5 治療をしていれば、全く便意がなくても、トイレに行って力むだけで便が出る場合があります

前かがみ35度

排便時の姿勢は、「前かがみ35度」が理想です。小柄な方は足置きを使うのも効果的です。この前傾姿勢をすることで、すっきりとした排便ができるようになります。



「大人のためのおなかすっきりBOOK」
(横浜市立大学 中島淳先生)より

食事療法

ポイント

- 1 バランスのとれた食事を取り、規則正しい生活を心掛けましょう
- 2 3食きちんと食べる習慣をつけましょう
- 3 腸内環境を整えるため食物繊維を20~25g/日とりましょう
- 4 動物性乳酸菌(ヨーグルト、発酵食品など)、植物性乳酸菌(納豆、味噌など)をとりましょう

食物繊維

食物繊維は、「水溶性食物繊維」と「非水溶性食物繊維」に分けられます。

○「水溶性食物繊維」
腸内環境を整えたり軟便形成を促します。繊維のやわらかい野菜に含まれています。(ほうれん草、ニンジン、大根、玉ねぎ、カボチャ、ごぼう、じゃがいもなど)

○「非水溶性食物繊維」
便のかさを増し、排便リズムを回復させます。(ごぼう、筍、セロリなど)



「大人のためのおなかすっきりBOOK」
(日本医科大学 二神生爾先生)より

薬物治療

ポイント

慢性便秘症治療では、まず生活習慣を見直しましょう。十分な効果が得られない場合は、薬剤による治療を行いましょう。

Step 1

腸内の水分を増やして、便を適切なやわらかさに改善する薬を服用します
—— 代表的なお薬 ——
浸透圧性下剤/上皮機能変容薬

Step 2

大腸の動きを活発にさせる薬を併用します
—— 代表的なお薬 ——
刺激性下剤/消化管機能賦活薬

Step 3

便をやわらかくする作用と、大腸の動きを活発にする作用の両方を持っている薬を服用します
—— 代表的なお薬 ——
胆汁酸トランスポーター阻害剤

服用する際の注意

刺激性下剤は排便促進効果が強い薬ですが、長期に連用すると大腸が障害され、腹痛が起こりやすくなったり、便が出づらくなったりすることがあります。刺激性下剤の長期連用は危険なので、頓服または短期間の内服に留めましょう。慢性便秘症は、長くお付き合いしていかなければならない疾患です。便をたくさん出そうと単純に考え、薬を連用多用すると副作用が出やすくなります。ご自分の大腸や肛門の働きを大切に考え、副作用が出ないように内服しましょう。



「大人のためのおなかすっきりBOOK」
(尾高内科・胃腸クリニック 尾高健夫先生)より

おなかすっきり ポケットリーフレット



こんなときは、便秘症かも...

うんちが小さくてコロコロ、またはかたい
うんちをするとき、強くいきむ
便意があるのにうまく出せない
うんちをしたのに残っている感じがする
手を使ってうんちをかき出さなきゃいけないことがある
自然に排便できるのが週に3回未満

日常生活に支障が出ていれば、治療が必要かもしれません。専門医に診てもらうことをおすすめします。



Type 1

コロコロ便
小塊が分離した木の実状の硬便・通過困難

便の水分量が少なすぎて硬くなりコロコロの状態です。排便回数がとても減り、排便困難感が強くなります。まず十分に水分や食物繊維を摂取しましょう。食事、運動、睡眠など生活習慣を見直しても硬い便が改善しないようなら、医師の診察を受けてください。便を軟らかくする薬と、大腸の働きを活発にする薬を内服することが適切です。

Type 2

かたい便
小塊が融合したソーセージ状の硬便

便の水分量が少なく、硬すぎる状態です。排便回数が減少し、スッキリと便が出なくなります。意識して水分や食物繊維の摂取を増やしましょう。定期的に運動をして、十分な睡眠をとってください。薬を内服するなら、まず便を軟らかくする薬を内服することが適切です。刺激性下剤をすぐに内服することは避けましょう。

Type 3

ややかたい便
表面に亀裂のあるソーセージ状の便

やや水分量の少ない便ですが、決して悪い状態ではありません。あまり気にかけず、水分摂取量を少し増やしたり軽い運動をしたり、まず生活習慣を見直しましょう。食物繊維を多く摂取することも有効です。すぐに薬を内服する必要はありません。

Type 4

普通便
平滑でやわらかいソーセージ状の便

とても良い状態の便です。便の水分量も大腸の働きも良好で、健康な便です。現在の水分摂取量や食事内容のバランスを継続し、生活のリズムが乱れないようにしましょう。良い排便は、毎日の生活を快適にします。この状態を保ちましょう。

Type 5

やややわらかい便
小塊の辺縁が鋭く切れた軟便・通過容易

やや水分量が多い便ですが、心配する状態ではありません。冷たい飲食物や刺激のある香辛料を避けましょう。ご自分の好きな趣味を楽しみ、ストレスを軽減して、お身体をゆっくり休めてください。薬を内服するなら、整腸剤が良いでしょう。

Type 6

泥状便
不定形で辺縁不整の崩れた便

便の水分量が多いため、泥状になった状態です。アルコール、カフェイン、乳製品など腸の負担になるものは避け、飲食は温かいものを摂取しましょう。激しい運動もマイナスになるので止めてください。薬を内服する場合は、まず軽い止痢剤と整腸剤が安全であり、お身体に良いでしょう。長期に続く場合は、医師の診察を受けてください。

Type 7

水様便
固形物を含まない水様便

便の水分量が多すぎて、水様になった状態です。脱水症にならないように、スポーツドリンクのような電解質を含む飲み物を、冷やさないで飲みましょう。お身体を安静にして、食事はお粥やうどんなど温かい炭水化物を少量ずつ食べてください。食物繊維や脂肪分の多いものは避けましょう。医師の診察を受けて、適切な薬を内服してください。