



## 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](http://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：協和化学工業株式会社 -<https://kyowa-chem.jp/>-  
発 行：2019年5月

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。

KC19M04



## 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。くれぐれも、トイレで新聞  
などを読むような姿勢はしないよう  
に、ご注意ください。



「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とり、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

# 大人のための 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

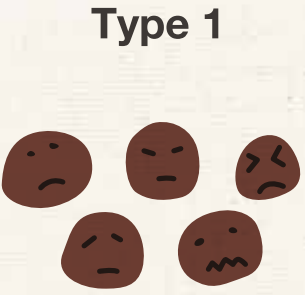
うんちをしたのに残っている  
感じがする

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。

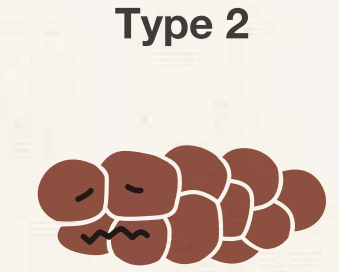


**コロコロ便**

小塊が分離した  
木の实状の硬便・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。

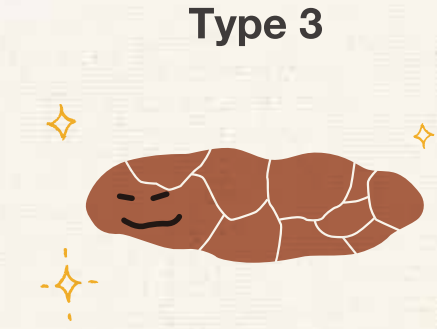


**かたい便**

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。

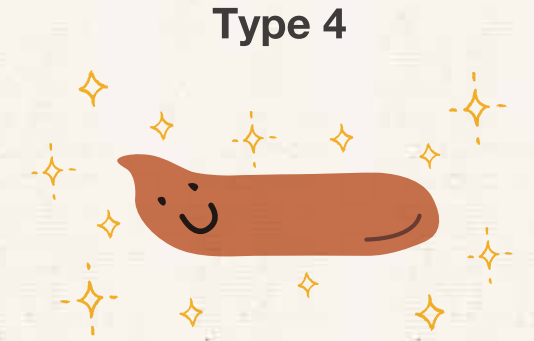


**ややかたい便**

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。

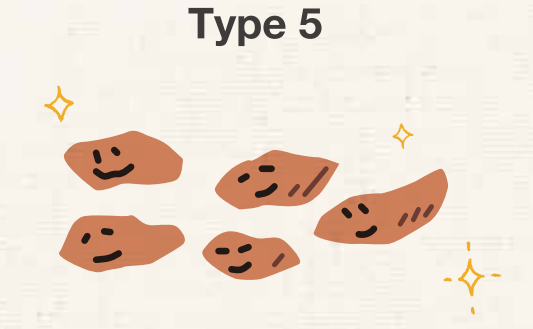


**普通便**

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。

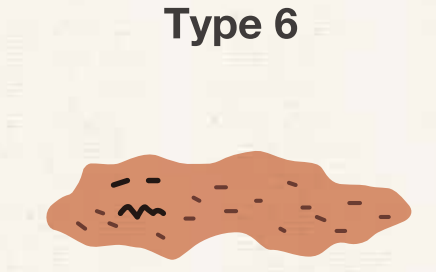


**やややわらかい便**

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。

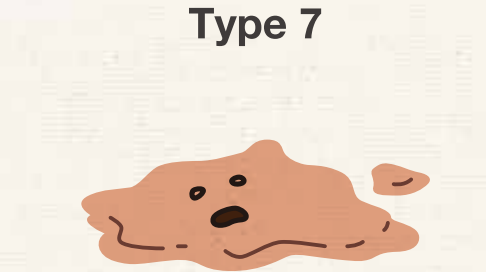


**泥状便**

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。



**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。