

【便秘症】

私には関係無いな。

…なんて思わず、是非一読してみてください(^.^)

慢性便秘症は、心と体の健康に深くかかわります。
そんな便秘症について、ちょっと勉強してみませんか？



・そもそも便秘とは？


便秘とは『3日以上排便がない、または毎日排便があっても残便感がなくなる状態』のことをさします。

※日本内科学会の定義

1日に3回・4回の排便があっても、残便感があれば、便秘なんだね…



・便秘の種類

	器質性便秘	機能性便秘			薬剤性便秘
原因	下部大腸が細くなる、つまりなどして便が通りにくくなる。	「弛緩性便秘」 腸の緊張が緩み、 <u>ぜんどう運動</u> が低下する。	「直腸性便秘」 直腸の神経が鈍くなって便意を感じにくくなり、大腸の <u>ぜんどう運動</u> が起こらなくなる。	「けいれん性便秘」 弛緩性便秘とは逆に、大腸が緊張して <u>ぜんどう運動</u> が強すぎるために起こる。(過敏性腸症候群の一種)	お薬が原因による。
特徴		高齢者や、虚弱体質、内臓下垂、持病等で体力が低下している人、腹筋が弱い女性に多い。	便意を我慢する人、高齢者や病気などで全身が衰弱している人、浣腸をくり返す人などに多い。	精神的ストレスで起こりやすい。	
治療方法	症状を引き起こす原因の治療を優先。	生活や排便習慣の改善、食物繊維が豊富な食品や十分な水分の摂取、運動・お腹のマッサージなどが基本となる。			原因薬剤を中止または変更する。



便秘ってこんなに種類があるの!?
自分がどれなのか分からないよおっ!

自分で原因を究明するのは難しいけど、先生に相談すれば、合ったお薬を処方してくれるよ♪



教えて！院長くん

ぜんどう(蠕動)運動ってなに？

消化管の中で、食べた物を直腸まで運ぶ運動のコトです！



腸管を動かすお薬・大腸を動かすお薬・腸粘膜や神経を刺激するお薬ガスの排出で排便を促すお薬などなど…

同じ「便秘」症状でも、種類によって使うお薬は変わります。
便秘の症状を把握し、先生に相談しましょう。

なんとなくすっきりしない…
そんな生活ともおさらば～☆



You may be healthy and happy.
(あなたが健康で笑顔に過ごせますように)