



## 便秘

～お腹の中から健康に～

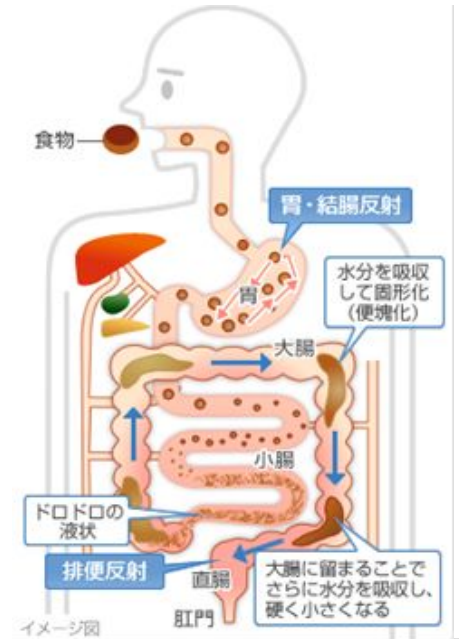
### 腸のはたらきと便秘の関係

胃や小腸で消化された食物は、水分の多いどろどろの液状となって大腸に入ります。それから、ゆっくりと水分が吸収されて固形化し、肛門へと送られます。

腸の動きは、自律神経が担っています。便を体の外に送り出すためのぜん動運動は、胃に食物が入ると指令（胃・結腸反射）が出て始まります。

そして、便が直腸に達すると大脳に指令が送られ、便意を起こします（排便反射）。

この一連の動きが様々な原因によって妨げられて便秘は起こります。原因はストレスや、運動不足、水分不足、不規則な食生活、便意の我慢、別の疾患による合併症など様々です。



### 便秘の種類

便秘は大きく分けて4種類あります。

#### ●弛緩性便秘

腸管の緊張が緩み、ぜん動運動が十分に行われなため、大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されてかたくなるタイプのことです。運動不足や水分不足、食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなどが原因です。

#### ●けいれん性便秘

神経の過度の興奮によって腸管が緊張しすぎてしまい、便がうまく運ばれずに、ウサギのフンのようなコロコロとした便になるタイプのことです。精神的ストレス、環境の変化、過敏性腸症候群などが原因です。

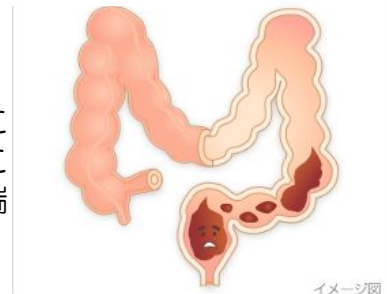
#### ●直腸性便秘

便が直腸に達しても排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してうまく排便できなくなるタイプのことです。高齢者や、寝たきりの方、痔や恥ずかしさなどにより排便を我慢する事などが原因です。

#### ●器質性便秘

イレウス、大腸癌、腸管癒着などの疾患があり、消化管（小腸や大腸）に通過障害が起こるタイプのことです。血便や激しい腹痛、嘔吐などがあればすぐに病院へ行きましょう。このような便秘では自己判断で下剤を使用してはいけません。

＜弛緩性便秘＞



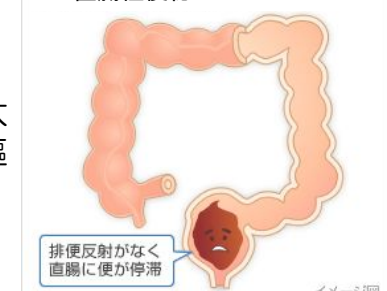
イメージ図

＜けいれん性便秘＞



イメージ図

＜直腸性便秘＞



イメージ図

## ✓ 食事で便秘の改善！！

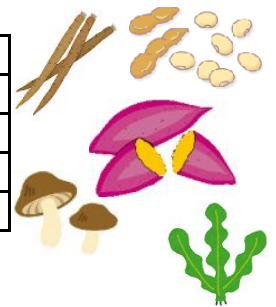
食生活の改善によって便秘が治る例も少なくありません。普段の食事を見直し、便秘を改善することによって、ニキビや肌荒れ、肩こり、イライラなどの症状も改善する場合があります。

### 🐢 ポイント① バランスよく食べる

普段の食事に偏りはありますか？野菜や豆類、海藻類も積極的に取り入れましょう。いつもの食事に野菜のおかずを1品プラスしましょう。

便秘の種類にもよりますが、弛緩性便秘の解消には、食物繊維を摂ることが大切です。食物繊維を多く含む食品を紹介します。

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 野菜類  | ごぼう、切り干し大根、オクラ、かぼちゃ、グリーンピースなど |
| きのこ類 | きくらげ、干しいたけ、しめじ、エリンギなど         |
| 芋類   | さつまいも、さといも、こんにゃく、じゃがいもなど      |
| 豆類   | 大豆、納豆、高野豆腐、きな粉など              |
| 海藻類  | わかめ、昆布、のりなど                   |



### 🐢 ポイント② 朝1杯の水と排便の習慣を作る

朝、起き掛けに水を1杯飲むことで消化管を刺激し、便意が起こることがあります。また、便意が起きなくても、いつも決まった時間にトイレに行くことを習慣化することも大切です。

## ✓ おすすめ一品料理

### さわらのホイル蒸し～きのこソース～ わかめとプチトマトの酢の物

エネルギー 208kcal  
食物繊維 4.9g  
塩分 1.5g



エネルギー 43kcal  
食物繊維 2.6g  
塩分 0.4g



| 材料              | 2人分  |
|-----------------|------|
| さわら             | 2切れ  |
| 酒               | 小さじ4 |
| エリンギ            | 100g |
| 干しいたけ           | 10g  |
| にんじん            | 20g  |
| グリーンピース(生)      | 適量   |
| A (だし汁(かつお・昆布)) | 80cc |
| (濃口しょうゆ)        | 大さじ1 |
| ごま油             | 小さじ1 |

#### 作り方

- ①さわらは酒をふりかけ、臭みをとる。
- ②干しいたけを水でもどす。
- ③エリンギ、にんじん、②をみじん切りにする。
- ④グリーンピースは茹でてザルにあげる。
- ⑤Aを合わせ、③を加えて弱火～中火で煮る。煮立ったら、ごま油を回し入れ、香りをつける。
- ⑥アルミホイルに①をのせ、⑤をかける。⑤がこぼれないように包み、フライパンに入れ、ふたをして10分程蒸し焼きにする。その際、水(分量外)を100ccほどフライパンに加えておく。
- ⑦さわらに火が通ったらアルミホイルを開け、グリーンピースをのせる。

| 材料          | 2人分     |
|-------------|---------|
| プチトマト       | 50g     |
| 玉ねぎ         | 100g    |
| わかめ(乾燥)     | 8g      |
| A (砂糖)      | 小さじ1強   |
| (濃口しょうゆ)    | 小さじ1/2強 |
| 酢           | 大さじ2    |
| だし汁(かつお・昆布) | 大さじ1    |

#### 作り方

- ①プチトマトはヘタを取り半分に切る。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。
- ③わかめを水で戻す。
- ④なべに湯を沸かし、玉ねぎとわかめを入れる。玉ねぎが透明になってきたらざるにあげる。カットわかめならそのまま使い、大きなわかめは食べやすい大きさに切る。
- ⑤Aをよく混ぜ、水気を切った④と合わせる。
- ⑥最後に①を加えて軽く混ぜ、器に盛る。

酢がきついようなら、一度酢を火にかけて酸味を軽く飛ばして使うと良いでしょう。お好みで、しょうがを加えてもさっぱりとおいしくいただけます。また、茹でた大豆を入れてもおいしいです。

きのこソースは、素焼きにした肉類にかけてもおいしくいただけます。

# ～すずらんイベント情報～

## 4月19日(土) すずらん薬局庚午店で健康教室を開催いたします！

今回のテーマは「高血圧」です。薬剤師からお薬についてと、栄養士から栄養についてのお話をさせていただきます。また、減塩のレシピもご紹介いたします。ぜひご参加ください。おいしく減塩できることを体験するコーナーもあります。

### すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

#### 笑知Be (わらしべ) 会いよいよスタート！！

新企画「笑知Be会」が4月24日より始動します！

種まきから始まり、育成、収穫、そして調理して食べるまでを参加者みんなで楽しもう！という会です。経験者からは育てるコツを教えてくださいましたらと思います。初めて野菜を育てる方大歓迎です。

お子様は保護者の方と一緒に育ててみましょう。成長を報告しあいながら、みんなで育てていきましょう。ご応募お待ちしております。お問い合わせは下記まで。



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。その他、お薬や食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にご相談ください。薬剤師、栄養士がお応えします。お問い合わせは、下記まで。

すずらん薬局舟入店  
TEL：082-532-4193  
担当：出羽（でわ）

#### \*\*\*今月のスタッフからひとこと\*\*\*

4月です！少し肌寒いですが、いろんなところで春が感じられます。舟入の川沿いでも桜が咲き始めています。春ですね。皆さんの「春」をリリーバルに持ち寄って、みんなでほっこりしませんか？お気軽にお立ち寄りください。

<中村>

今月のカフェは10日と24日です。



木曜カフェ・リリーバル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時ごろ  
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーバル

検索



## ～便秘の薬について～



便秘とは、便が大腸内に長時間にわたって滞留し、排便が順調に行われていない状態をいいます。毎日便通がなくても、排便状態が良く本人が苦痛を感じない場合は便秘とはいえませんが、毎日排便があっても、便が硬くて残便感がある場合や、排便に苦痛を伴う場合は便秘といえます。一般的には3～4日以上便通がないものを便秘といいます。

### 便秘薬の種類

今回は習慣性便秘の薬について取り上げます。

|        | 働き                                                    | 薬の種類                             |
|--------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 刺激性下剤  | 大腸粘膜を刺激して、腸のぜん動運動を亢進させ排便を促します。                        | プルゼニド、ラキソベロン<br>アローゼン、テレミンソフト    |
| 膨張性下剤  | 水分を吸収させて、便をやわらかくし、腸の内容物を膨大させて、腸を刺激して排便を促します。          | バルコーゼ                            |
| 塩類下剤   | 腸の中の水分の再吸収を防ぎ、腸の内容物をやわらかくし、増大させることでぜん動運動が亢進し、排便を促します。 | 酸化マグネシウム<br>マグミット                |
| 腸液分泌増加 | 小腸での水分分泌を促進することによって便をやわらかくし、腸管内の便の移動を容易にして排便を促します。    | アミティーザカプセル                       |
| 浣腸剤    | 肛門部に液体を入れて、腸の壁の面を滑りやすくし、また、腸を刺激し、腸の働きを活発にして排便を促します。   | グリセリン浣腸                          |
| 漢方薬    | 大腸粘膜を直接刺激して排便を促すものや、腸管内で水分を保持し便を軟化させ、排便を促します。         | 大黃甘草湯、麻子仁丸<br>桃核承気湯、潤腸湯<br>防風通聖散 |

通常、便秘薬を使用する時は、まず作用の弱いものから使用するのが原則です。そして、服用量はまず少量から開始し、効果がなかった場合は少しずつ増やします。期待した効果がないからといって、ただ量を増やし続けたり、同系の下剤を追加するよりは、異なった系統の下剤に変更するほうが効果的と考えられます。浣腸は直ちに排便効果が得られますが、正常な腸反射の回復を妨げるので、慢性的な便秘の一時的な処置として使用するのがよいでしょう。

習慣性便秘の治療は、腸管の機能を調整し、自然の排便リズムにすることが目的です。便秘だからといって安易に下剤を使用するのではなく、それぞれの病態を把握し、適切な生活改善を行ったうえで薬物療法をうまく取り入れていくことが大切です。

★次回のテーマは、**酢の効果**を予定しております。

### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索