

便秘で お悩みの方に ～スッキリした毎日を目指して～

監修

さがみ林間病院
消化器内科医長・内視鏡センター長

大久保 秀則 先生



ご活用ください

- 医師への相談シート
- 排便日誌

便秘とは？

便秘とは、本来出すべき便を十分量、快適に出せない状態をいいます。

排便のペースには個人差があり、たとえ毎日排便がなくても快適に排便でき、スッキリ感があれば必ずしも便秘ではありません。

逆に、毎日排便があっても、

- 排便後に便が残っている感じがする
- 便が硬い ● 強くいきまないと便が出ない
- 排便時に痛みがある ● お腹がはって苦しい

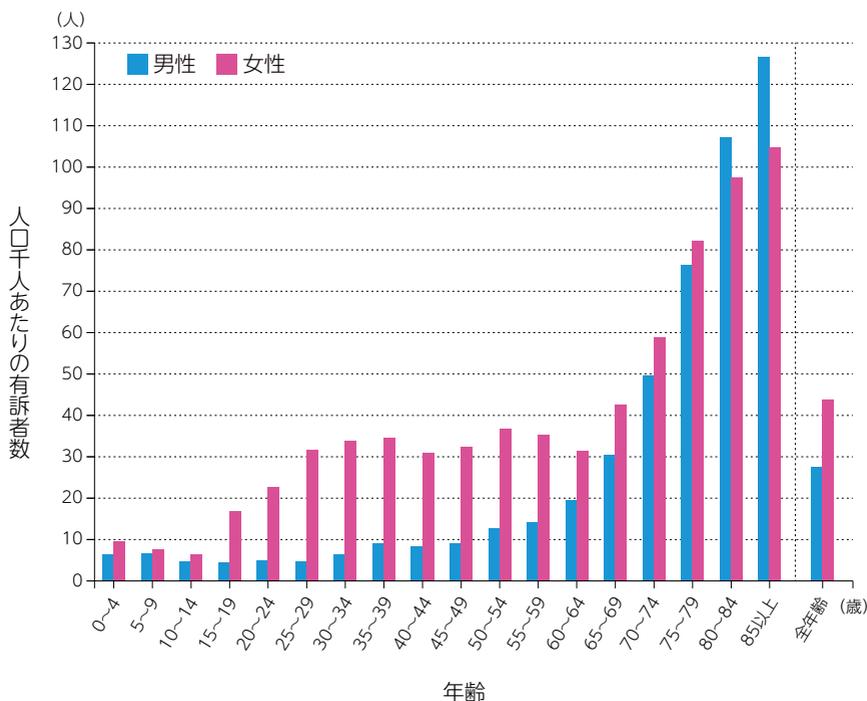
などの症状があれば、便秘の可能性ががあります。



便秘の人は 多いの？

便秘症状のある人は、男女ともに高齢になるほど増えています。
若年層では女性に多いですが、60歳以降は男性も急増し、
70歳以降では男女の差がなくなっていきます。
超高齢社会を迎えた日本では、多くの人が便秘で悩んでいます。

便秘症状のある人



[2022(令和4)年国民生活基礎調査] (厚生労働省)より作図
(<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0002041040>, 2024年8月閲覧)

便秘の原因は？

便秘は、食事量の減少や水分不足、運動不足、ストレス、加齢などの影響により大腸や直腸、肛門の動きが悪くなると起こりやすくなります。

この他、糖尿病や大腸がんなどの病気が原因で起こる便秘や、様々な薬（一部の気管支拡張薬、鎮痛薬、抗うつ薬など）の副作用で起こる便秘もあります。

食事量の
減少

食物繊維の
摂取量の不足
もしくは過剰

ダイエット

運動不足

水分不足

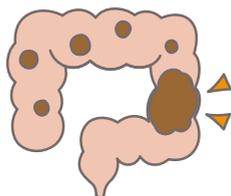
ストレス

加齢

便秘を
ひき起こす
病気

薬の副作用

便意を
我慢する



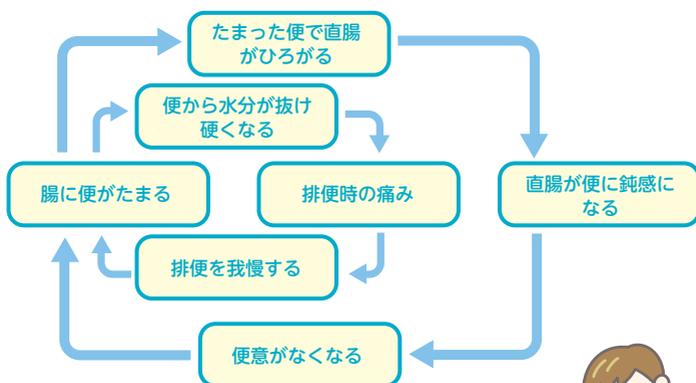
子どもの便秘

子どもの便秘はめずらしいことではありません。

離乳食開始のころやトイレトレーニングのころ、学校に通い始めたころなど、環境が変化する時に便秘が起きやすいといわれています。

子どもは、硬い便を出して肛門が切れるなど痛い思いをすると、排便を我慢してしまいます。

しばらく排便を我慢すると便意がなくなり、そのまま大腸に便が残ると、便がますます硬くなるという悪循環におちいります。



子どもの便秘は、早期に治療を始めた方がその後の経過がよくなります。

気になる症状がある場合は、すぐに医師に相談しましょう。



便秘を 解消するには？

まずは、食生活や生活習慣を見直し、適度な運動を心がけましょう。
運動した後はしっかりと休むことも重要です。

食生活の改善

● 朝食をとる

胃がひろがると大腸が刺激されて便が出やすくなります。胃結腸反射といわれ、一日の中で朝食後に一番よく起こります。



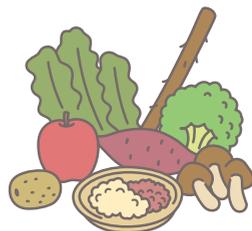
● 十分な水分をとる

水分不足になると便が硬くなり、腸内を移動しにくくなります。



● 適度な量の食事をバランスよくとる

ダイエットなどで食事の量を極端に減らしたり、偏った内容にしたりすると、便の量が減り便秘になりやすくなります。



● 食物繊維をとる

食物繊維には便の量を増やす「不溶性食物繊維」と、便をやわらかくする「水溶性食物繊維」があります。これらをバランスよくとることが大切です。

生活習慣の改善

- 規則的に排便する習慣をつける

便意の有無に関らず、朝食後にはトイレに行くなどの習慣をつけましょう。

- 便意を我慢しない

便意を我慢すると、さらに便が出にくくなります。(p4参照)



適度な運動

- ウォーキング

全身運動により血流がよくなり、腸の動きをよくします。

- 腹筋

腹筋を鍛えて便を押し出す力を高めましょう。

- 体幹ねじり

体幹を左右にねじる動きは、腸を刺激し便意が起きやすくなる効果が期待できます。



- ヨガポーズ

ガス抜きポーズ(右図)など腸を刺激し、腸内にたまったガスを排泄する効果が期待できます。



便秘の治療薬

食生活や生活習慣の見直し、運動をしても便秘が解消しないという方は、薬による治療を考えてみましょう。
一人で悩まず、一度医師に相談してみましょう。

医療機関で処方される主な便秘治療薬

• 便をやわらかくする薬

主に大腸に水分を集めて便をやわらかくする浸透圧性下剤と、小腸内に水分分泌を促し、便をやわらかくする粘膜上皮機能変容薬、食物繊維のように水分を吸収して便の量を増やす膨張性下剤があります。いずれも便を出しやすい形にし、排便を促します。

• 便をやわらかくし、大腸を動かす薬

胆汁酸は水分分泌を促す作用と大腸の動きを促進する作用があります。この胆汁酸をより多く大腸に届ける胆汁酸トランスポーター阻害薬があります。

• 腸を動かす薬

大腸を直接刺激し、腸管のぜんどう運動（便を肛門の方に運ぶ動き）を活発にして、排便を促す刺激性下剤があります。

• 漢方薬

便秘に効果のある漢方薬がいくつかあり、体質にあわせて処方されます。

患者さんの
病状に合わせた
お薬が処方されます



市販の便秘薬を自己判断で長期間服用するのは避けましょう。

便の状態チェック

便の状態をチェックすることは便秘改善の第一歩です。
理想的な便とは、「表面がなめらかで適度なやわらかさのバナナ状の便」です。

便の形や状態の指標（ブリストル便形状スケール）

コロコロ便		小さくコロコロの便(ウサギの糞のような便)
硬い便		コロコロの便がつながった状態
やや硬い便		水分が少なくひびの入った便
普通便		適度なやわらかさの便(バナナ、ソーセージ状)
やややわらかい便		水分が多くやわらかい便
泥状便		形のない泥のような便
水様便		水のような便

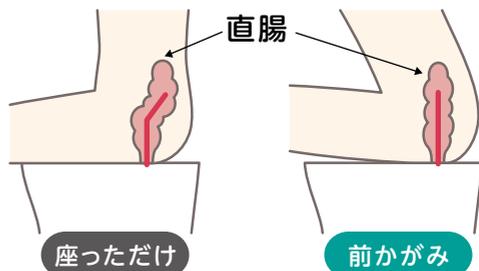
理想的な便

O'Donnell LJD. et al.: BMJ. 1990; 300: 439-440. より作成

正しい排便姿勢

良い排便には姿勢も重要です。

便が出やすくなる排便姿勢をとってみましょう。



POINT

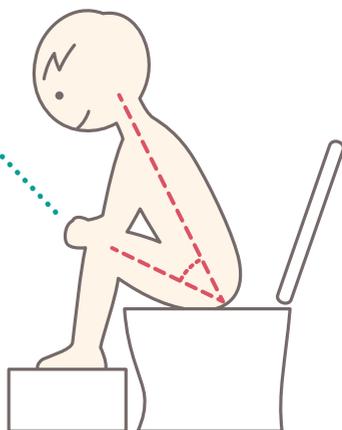
前かがみになると、直腸と肛門の角度が直線に近くなるため、便が出やすくなります。

35度

ひざの上にひじを置くなどして、前かがみになる。

足元を高くする

足元に踏み台を置くか、足先をつけたまま、かかとを少し上げる。



POINT

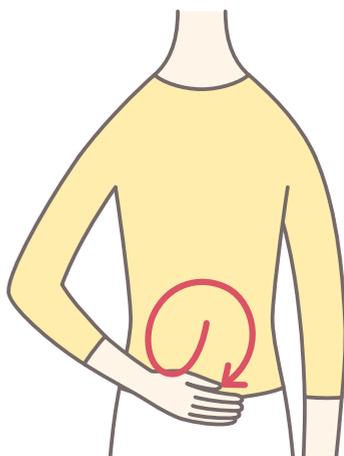
足が床につかずにブラブラしていると、いきみにくくなります。

快便マッサージ

お腹を直接マッサージすることで、腸のぜんどう運動が活発になり、排便を促す効果が期待できるでしょう。

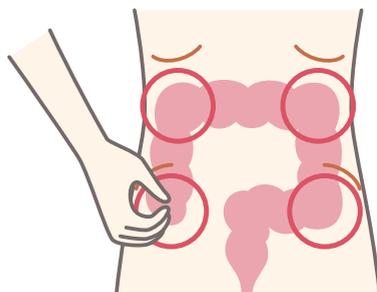
● 「の」の字マッサージ

おへそを中心にして、時計回りに「の」の字をかくようにゆっくりとお腹全体をさすります。



● 腸もみマッサージ

便が滞りやすい“腸の四隅”をつかんでもみほぐします。医師に相談のうえ、様子を見ながら行いましょう。



他の病気の サインかも？

ただの便秘と思っていたら、他の病気が隠れている場合があります。

便秘症状に加えて、以下の項目にあてはまる場合は、早めに医師に相談しましょう。

- 吐き気がする、吐いた
- 発熱がある
- 激しい腹痛
- 便に血が混じる
- 便の色の異常(黒い、赤い、白い)
- 便が細くなった
- 貧血がある
- 急な体重減少
- 急な便秘の悪化
- 排便習慣の変化(下痢気味、便秘気味、下痢と便秘が交互)
- 便秘の治療をしても改善しない
- 家族歴(潰瘍性大腸炎、クローン病、大腸がんなどの腸の病気)



排便日誌

便秘の治療において日々の排便状況を正確に知ることは重要です。
下の指標をもとに毎日の排便記録をつけましょう。

飲んでいる便秘薬の名前と量

--

	日	月	火	水	木	金	土
日付	/	/	/	/	/	/	/
便の形や状態(1~7)							
満足感(○・△・×)							
服薬(○・×)							
日付	/	/	/	/	/	/	/
便の形や状態(1~7)							
満足感(○・△・×)							
服薬(○・×)							
日付	/	/	/	/	/	/	/
便の形や状態(1~7)							
満足感(○・△・×)							
服薬(○・×)							
日付	/	/	/	/	/	/	/
便の形や状態(1~7)							
満足感(○・△・×)							
服薬(○・×)							

便の形や状態の指標

1	2	3	4	5	6	7
						
コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やややわらかい便	泥状便	水様便

必要に応じてコピーしてご活用ください。

1日の食物繊維の目標摂取量として男性の場合、18～64歳は21g以上、65歳以上は20g以上、女性の場合、18～64歳は18g以上、65歳以上は17g以上と設定されています。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省)より
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokujij_kijyun.html, 2024年8月閲覧)

食物繊維含有量一覧

食品名	食物繊維含有量 (可食部100gあたり)			1食分の目安量 (廃棄部分を含む)	1食分の目安量あたりの 食物繊維含有量		
	水溶性(g)	不溶性(g)	総量(g)		水溶性(g)	不溶性(g)	総量(g)
玄米(水稲めし)	0.2	1.2	1.4	1杯:180g	0.4	2.2	2.5
精白米(水稲めし、うるち米)	0	0.3	0.3	1杯:180g	0	0.5	0.5
食パン(小麦、角形食パン)	0.4	1.9	2.2	1枚(6枚切り):60g	0.2	1.1	1.3
そば(ゆで)	0.5	1.5	2.0	1玉:170g	0.9	2.6	3.4
だいず(糸引き納豆)	2.3	4.4	6.7	1パック:40g	0.9	1.8	2.7
あずき(全粒、ゆで)	0.8	11.3	12.1	1カップ:170g	1.4	19.2	20.6
さつまいも(蒸し切干、干しいも)	2.4	3.5	5.9	1食分:100g	2.4	3.5	5.9
ごぼう(根、生)	2.3	3.4	5.7	1食分:50g	1.2	1.7	2.9
ブロッコリー(花序、生)	0.9	4.3	5.1	1食分:50g	0.5	2.2	2.6
しいたけ(菌床栽培、生)	0.4	4.1	4.6	2個:40g	0.2	1.6	1.8
こんにゃく(板こんにゃく、生いもこんにゃく)	微量	3.0	3.0	1枚:170～200g	微量	5.1～6.0	5.1～6.0
わかめ(乾燥、素干し)	未測定	未測定	29.0	1人分:2g	未測定	未測定	0.6
りんご(皮つき、生)	0.5	1.4	1.9	1個:250g	1.3	3.5	4.8
キウイフルーツ(緑肉種、生)	0.6	2.0	2.6	1個:80g	0.5	1.6	2.1
アーモンド(いり、無塩)	1.1	10.0	11.0	10粒:14g	0.2	1.4	1.5
落花生(バターピーナッツ)	0.5	6.4	6.8	10粒:10g	0.1	0.6	0.7

「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」(文部科学省)より作表
(https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html, 2024年8月閲覧)

医療機関名