

便秘について

お腹の不調である便秘や下痢は、胃や腸を中心とした消化管の機能異常や炎症などにより生じます。多くは一時的なものですが、生活習慣やストレス、疾患が関与する場合があります。今回は、不調を感じている方が多い便秘について、原因と対策をご紹介します。

便秘とは

便秘とは、排便回数の減少や、排便が困難な状態が続くことをいいます。排便習慣は個人差があり、「何日排便がなければ便秘」という定義はありません。病気以外の原因で起こる**機能的便秘**と、病気が原因で腸管に異常が生じて便が詰まる**器質性便秘**があります。



便秘の主な原因

便秘は、大腸における便の移送、貯留、排出のいずれか、または複数の過程に障害が生じることで起こります。機能的便秘の主な原因は**食生活**（食物繊維や水分の不足、食事制限など）、**ストレス**、**運動不足**、**筋力低下**です。

女性は、女性ホルモンの影響で腸の蠕動運動（筋肉が収縮と弛緩を繰り返して便を送り出す動き）が抑制されやすいこと、一般に男性に比べて腹筋が弱く、便を押し出しにくいことにより、便秘が起こりやすいです。また、高齢者も、筋力低下でいきむ力が弱くなっていること、活動量の低下で腸の動きが停滞気味になっていることで、便秘が起こりやすくなります。

日常生活でできる便秘対策

①食物繊維の摂取量を増やす

食物繊維には、便のかさを増やして腸の動きを助ける働きがある不溶性と、腸内環境を整える働きがある水溶性があります。不溶性食物繊維は穀類、いも類、豆類、きのこ類、野菜、果物、水溶性食物繊維は海藻類、豆類、いも類、果物に多く含まれます。



②水分をこまめに補給する

腸では便から水分が体内に再吸収されるため、体内の水分が少ないと便中の水分が減って便が硬くなります。十分な水分を摂ることで便が軟らかくなり、排便がスムーズになります。

③ストレスを溜めない

ストレスによって自律神経のバランスが乱れると、腸の動きが低下します。その結果、便が硬くなって排出しにくくなります。十分な睡眠、趣味の時間などでストレスを溜めないように心がけましょう。

④適度な運動を行う

適度な運動により腸が刺激され、腸の動きが促進されます。また、腹筋を鍛えることで腹圧が高まり、排便がしやすくなります。ウォーキングやストレッチなどが日常に取り入れやすいでしょう。また、腹筋を使う動き、体を軽くひねる体操など、腸を意識して行う運動もおすすめです。いずれも体に無理のない範囲で行いましょう。



便秘の多くは、生活習慣やストレスの影響による機能的便秘ですが、病気が原因となる器質性便秘の可能性もあります。いつもと違う痛みや嘔吐などの症状を伴うときは、自己判断せず、**消化器内科を受診しましょう**。

参考：「慢性便秘症診療ガイドライン」、「へるすあっぷ21」（健康づくり推進課 佐藤 真未 2026.4）