

東洋医学通信

便秘症

最近お腹の調子はどうですか。毎日お通じがスッキリ出るのが理想的ですが、そうじゃないのが人間のお腹。中にはスッキリと出ない、何日もお通じがない、いわゆる『便秘症』という方も少なくないでしょう。特に女性の方が多いです。

ではどんな状態が便秘と言われるのでしょうか？

厚生労働省のガイドラインでは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。

また、「三日以上便通がない状態」という定義もあります。ただし、人によっては二〜三日に一回の排便で満足している場合もあります。なので、日数に関しては個人差があるといえます。

＜発行元＞
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲中通1-1-15
 ＜連絡先＞
 06(6488)8149

【水分不足は二種類ある】

便秘症の多くは水分不足です。コロナと硬い便が出る方に当てはまりますが、あなたの便はどうでしょうか？

単純に水分を摂れていない人もいますが、中には水分を摂っているのに硬いことも。その場合は食生活などの乱れによって、胃腸に余分な熱が生まれている可能性があります。

【冷えたお腹は動かない】

お腹に手を当ててみましょう。温かいですか？お腹が冷たいと腸がうまく動かなくなります。女性は特に冷えが月経痛にも繋がるので、いい事はありません。



【生活リズムで便秘改善】

朝ごはんを食べ終わった後、特に排便が促されます。その時にトイレに行くと、排便のリズムができて便秘になりにくいとされています。

また運動すると腸の動きが活発になり、食物繊維の多い食事はスムーズなお通じをつくります。過度なストレスも便通に関係しています。これらの生活習慣の改善が便秘予防になります。

【注意すべき便秘】

先程上げた三点が便秘の主な原因ですが、中には重大な疾患を伴うものもあります。

腹痛を伴う、出ても血が混じっている、貧血や急激な体重減少などの症状がある時は、一度医療機関にかかって下さい。



【便秘のツボ】

・足三里：胃腸の調子を整えて便秘改善を促す。



・百会：ストレス性の便秘に特に効果的。



・腹結：便が腸の中でつかえやすいところを刺激するツボ。



鍼灸師 本勝 詩織