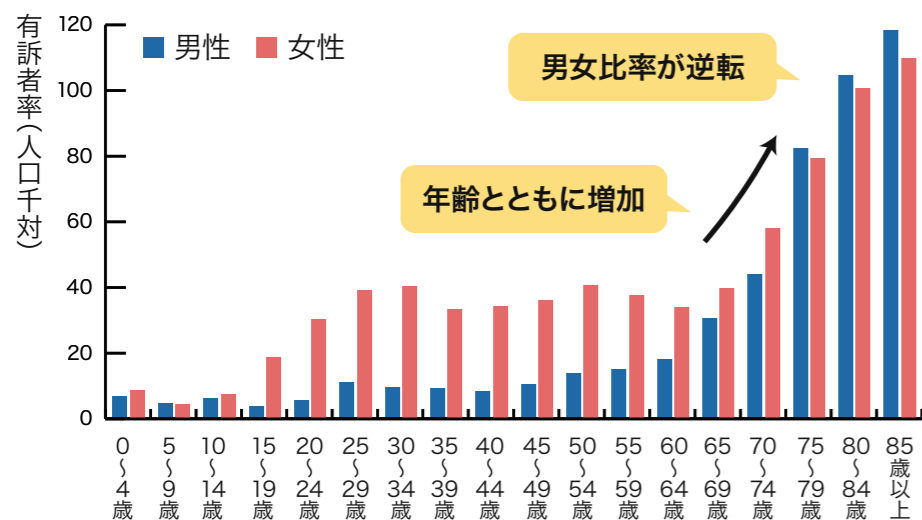


性・年齢別に見た便秘の有訴者率



※「令和元年国民生活基礎調査 有訴者の状況 有訴者率(人口千対)・年齢(5歳階級)・症状(複数回答)・性別」をもとにグラフ作成

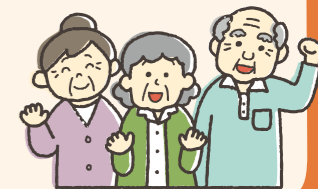
シニア便秘の原因

- ・腸の働きの低下
- ・運動量の低下
- ・食事量の減少
- ・水分不足
- ・便意を感じにくい
- ・薬の副作用



フォーラム Forum Senior Life News Letter

シニアライフ通信



特集

年齢とともに悩む人は増加！ 放っておけない便秘のハナシ

老若男女問わず、多くの人が一度は経験したことのある「便秘」。多くは一時的なものですが、慢性化すると心身に不調をきたし、日常生活に支障が出ることもあります。今回は、なかなか人に相談しづらい便秘についてお話しします。



便秘の定義はあいまい？

便秘とは、排便が順調でない状態のことを指します。こう言う「随分ざっくり」としているなと感じるかもしれませんが、実は「何日以上お通じがなければ便秘」といった明確な基準はないのです。

一般的に排便の回数は1日1回〜2回ですが、便通には個人差が大きく、2日に1回などでも本人が苦痛を感じていない場合はことさら心配する必要はありません。逆に、毎日排便があったとしても、便が硬くて量が少なく、スッキリしないと云った状態であれば便秘と言えます。人によって感じ方に差があるため、本人に不快感や生活

への支障があれば治療したほうがよいということですね。

便秘の症状

便秘になると、便意はあるのになかなか出ない、もしくは出たとしてもまだ残っているような感覚があります。

また、腸内に便がたまり腸内環境が乱れることで、次のような症状があらわれます。

- ・お腹の張りや痛み
- ・おならが多い、臭い
- ・吐き気
- ・食欲の低下
- ・肌荒れ

加えて、便秘によりトイレでいきむことで、痔になったり、血圧が急上昇して脳卒中を引き起

こしたりする恐れがあります。ひどくなると、便が腸をふさいでしまい、激痛を伴う腸閉塞を起すこともあります。このように、便秘にはさまざまなリスクが潜んでいます。「たかが便秘」とあなどらず、早めの対処が大切です。

便秘の原因

便秘を引き起こす主な原因として、次のようなものが挙げられます。

- ・食物繊維不足
- ・極端なダイエット
- ・水分不足
- ・便意を我慢することが多い
- ・ストレス
- ・運動不足

食物繊維が豊富な食品

- ・果物類
- ・海藻類
- ・きのこ類
- ・野菜類
- ・豆類
- ・イモ類
- ・穀類(大麦など)



を促す効果が期待できます。

●適度な運動

適度な運動は腸の働きを高め、排便に必要な筋力をつける上でも大切です。ウォーキングや体操など、無理のない範囲で毎日体を動かすことを心がけましょう。

生活習慣の見直しで改善されない場合は、薬での治療となります。便秘治療薬には、便を柔らかくするものや腸の働きを促すものなどがあり、医療機関では症状にあった薬を処方してもらえます。市販でも多くの便秘薬が販売されていますが、長期にわたり服用すると効きにくくなる場合もあります。とくに持病や常用している薬がある方は、自己判断での服用は避け、医師の指示に従いましょう。

「便秘くらいで受診するのはちょっと……」とためらってしまってもいいかもしれません。便秘は長引けば長引くほど治療しにくくなります。また、他の病気のサインということもあるため、早めに医師に相談し、適切な治療を受けることをおすすめします。

シニアが便秘になりやすいのは、腸の働きや筋力の低下が深く関係しています。腸の働きをサポートする副交感神経や、排便に必要な筋力は、加齢とともに衰えていきます。加えて、咀嚼機能の低下や運動量の減少などにより食事量が減りがちなこと、のどの渇きや便意を感じにくくなることも便秘の一因となります。また、日常的に薬を服用している方は、薬の副作用によって便秘を引き起こすこともあります。

便秘を予防・改善するには

●生活リズムを整える

3食を規則正しく。とくに朝食を抜きがちな人は多いですが、朝食は腸の活性化に大きく関係しているので、必ず食べるようにしてください。食後は、便意がなくなるとトイレに行く習慣をつけましょう。

●食物繊維や水分を充分とる

食事内容では、食物繊維の多い食材を意識して摂取しましょう。食物繊維には大きく分けて水溶性と不溶性の2種類があ