

八代学校保健会発行
第 131 号

子どもの健康は
家庭と
ともに

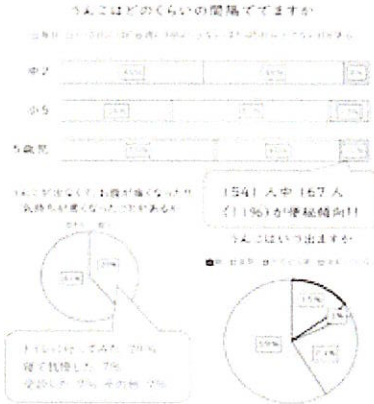
昭和54年
7月1日創刊

便秘と生活習慣について

「おはよう体操」15%でした

～排便アンケート結果より～

八代の小五、中二、五歳児(一部の幼稚園)に排便についてのアンケートをとった結果、全体の十一%つまり十人に一人は便秘の傾向にあることが分かりました(週に三回より少ない)。または五日以上出ない日が続けば便秘・小児慢性機能性便秘診療ガイドラインより)。



長年便秘の状態が続くと、腸が便秘を感じにくく、体の中に不要物がたまりやすくなり、成人する頃、大腸がん等の病気のリスクが高まります。生活習慣を整えて、バナナうんこを目指しましょう。

便秘解消におすすめの運動&マッサージ



- ①ウオーキング：三十分程度で軽く汗をかくくらいのスピードで行う。
- ②腹筋：お腹の中心を見ながら十秒キープ。就寝前に布団の上で行うと良い。
- ③猫のポーズ：背中を反らして、腹部を伸ばしたり、背中を丸めて引き上げ、腹部を締めたりする。どちらのポーズもゆっくり息を吐き、呼吸しながら三十秒キープする。

【マッサージ】



- ④「の」の字マッサージ：お腹を中心に大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージをする。大腸の流れを助け、肛門に移動させるイメージでゆっくり行うと良い。
 - ⑤「腸もみマッサージ」：便が滞りやすい大腸の四隅にあたる左右の肋骨の下と腰骨の上を意識して行うと良い。
- もし、便秘解消をしたいという方は、右の①⑤に取り組んでみてはいかがでしょうか。続けて取り組むと「おはよううんこ」ができると思います。

☆便秘と生活習慣について☆

①理想的なうんことは

バナナのような状態です。つと出てくるものです。いいうんこを出すには、適切な水分量(うんこ全体の八十%程度)に加え、粘液のコーティングが必要。大腸の上皮細胞には粘液を分泌する働きがあり、それによってうんこがコーティングされ、するつと出てくるのです。

②うんこが口に入るまで

まず食べ物が口に入り、消化が始まります。噛むことで食べ物は消化酵素を含んだ唾液と混じります。その後、食道を通り、胃に入ります。胃では食べ物が消化酵素と混じってドロドロした粥のような状態になります。次の十二指腸では、胆のうから運ばれた胆汁と、膵臓(すいぞう)から流れてくる膵液によって、食べ物を分解します。その後、小腸に運ばれ、そこで栄養素や水分が吸収されます。残った水分が大腸でさらに吸収され、最終的に肛門からうんことして排泄されます。

③食べ物がうんこになるまでの時間

食べ物から入ってうんことして出るまでにかかる時間は、個人差はあるもののおよそ三日以内です。特に大腸での時間が長く、一〜二日くらいかけて大腸で水分を吸収してうんこを作ります。ちなみにうんこが出る頻度は、ほぼ毎日というのが日本人の平均のようです。



④便秘とは

大腸の蠕動(ぜんどう)運動が低下し、腸内にうんこが長く停滞すると、うんこの水分がどんどん少なくなつて、ころころした固いうんこになり、トイレで力んでもなかなかするつとうんこが出ない状態になります。

⑤快便を保つには

大腸の蠕動運動を活発にすることが大切です。大腸の蠕動運動を活発にするのもつとも大事なことは規則正しく三度の食事をとる事です。大腸は寝る間は休んでいて、朝起きると動き出すので、朝食後は最も蠕動運動が盛んです。そのため、三度の食事の中でも、特に朝ご飯を決まった時間に食べるようにしましょう。次に大事なことは、日々の運動です。じっとしている時間が長いと便秘になりやすくなります。

⑥毎回うんこを観察しましょう

トイレでうんこをしたら、毎回、自分のうんこを観察することが大切です。理想的なバナナうんこでなければ、自身の生活リズム、日常の運動不足などに原因がないか、振り返ってみましょう。生活習慣に問題がなければ、それ以外の原因(食物繊維の不足、精神的ストレスなど)があるかもしれません。お子様が頑固な便秘で悩んで、解決方法が見いだせないときは、お医者さんに相談することも大切です。



福岡内科医院 院長 福岡 健一郎