

# 便秘検定読本 vol 2

監修

鳥居 明先生 鳥居内科クリニック 院長



# 便秘検定読本

## 目次

### Q1

便秘の患者さんは  
どの年代の人が  
多いのでしょうか？

▶▶▶ p2

### Q1の 解答と解説

【ご存じですか？】  
便秘における  
年齢や男女の差について

▶▶▶ p3

### Q2

洋式トイレでの  
理想的な排便の姿勢は  
どれでしょうか？

▶▶▶ p4

### Q2の 解答と解説

【ご存じですか？】  
洋式トイレでの理想的な  
排便の姿勢

▶▶▶ p5

快適な生活を  
送るためのエッセンス

▶▶▶ p6

便秘になる原因はさまざまですが、そこには年齢や男女の差、排便の姿勢が関わっているといわれています。正しい便秘の知識をクイズ形式で、一緒に学んでいきましょう。

# Q1

便秘の患者さんは  
どの年代の人が多いでしょうか？

①～④の中から最も多い年代をお選びください。

① 19歳以下の人

② 20～29歳の人

③ 60～69歳の人

④ 80歳以上の人

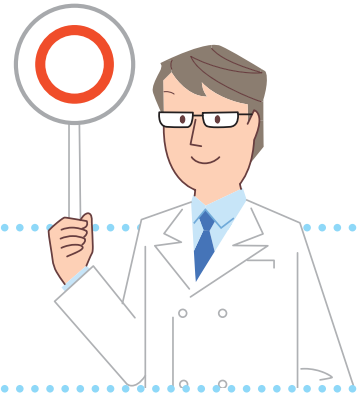


ヒント

便秘の一因として、排便時のいきみに使う筋肉の低下が挙げられます。日頃から活発な運動を行っている人は、便秘が少ないことが知られています。

# A1

## Q1の解答と解説

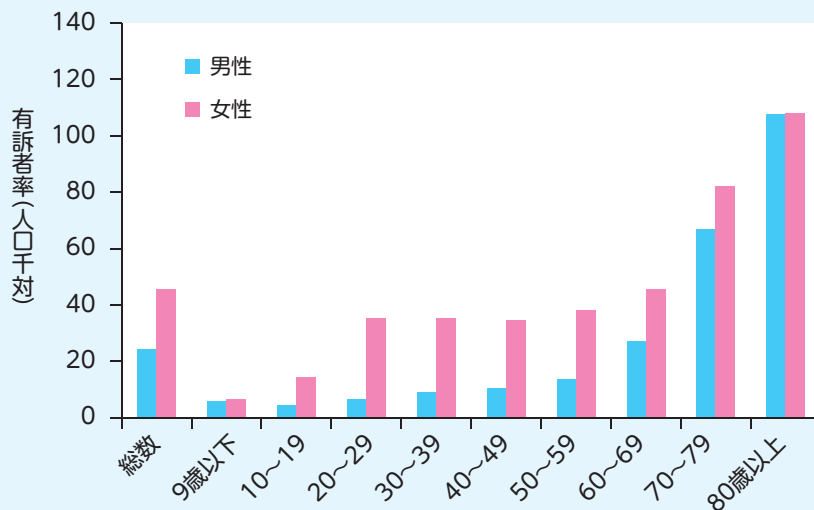


### ④ 80歳以上の人

#### 解説

「平成28年国民生活基礎調査」による値です。便秘患者の人数は、高齢になると増加します。

日本人で便秘を訴える人の年齢分布



厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」より作成

ご存じ  
ですか？

#### 便秘における年齢や男女の差について

便秘は男性よりも女性に多い病気であることが知られています。日本人の便秘の患者さんは、若いうちは女性に多く、80歳以上では男女差がほぼなくなります。

高齢の人が便秘がちになる原因として、食事や生活の変化(退職など)、運動量の減少、便秘以外の病気による影響などが関わっているといわれています。また、女性では、ホルモンの変化も関連していると考えられています。

一方、若い年代の女性に便秘が多いのは、女性ホルモンにより腸の働きが悪くなること、男性に比べて運動量が少ないこと、ダイエットによる影響などが原因といわれています。

# Q2

洋式トイレでの理想的な  
排便の姿勢はどれでしょうか？



①～④の中から正しい答えをお選びください。

- ① 前かがみの姿勢で便座に座っていきむ
- ② ふたに寄り掛かった状態で便座に座っていきむ
- ③ 右側に傾いた姿勢で便座に座っていきむ
- ④ 左側に傾いた姿勢で便座に座っていきむ



ヒント

ふだん便が出ないのは、肛門の出口の筋肉が閉じてロックされている状態であることと、便の通路である腸を引っ張って折り曲げる役割を持つ筋肉が、便の漏れ出ない角度を保っているためです。

肛門の出口の筋肉と、腸を引っ張って折り曲げる役割を持つ筋肉を緩めることで、排便しやすくなります。

# A2

## Q2の解答と解説



### ① 前かがみの姿勢で便座に座っていきむ

#### 解説

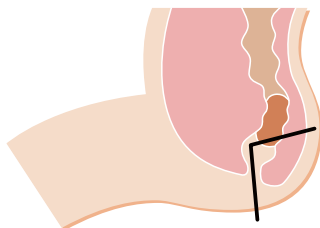
ロダン作の彫刻「考える人」のような前傾姿勢が、排便に最も適した姿勢といわれています。和式トイレにしゃがんだ姿勢が理想的な排便の姿勢で、洋式トイレの場合は意識的に前傾姿勢をとるとよいでしょう。

ご存じ  
ですか？

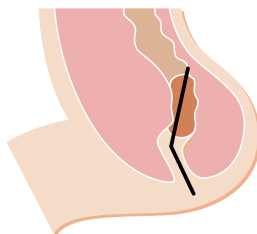
#### 洋式トイレでの理想的な排便の姿勢

排便時の姿勢は排便のしやすさに影響します。腸と肛門の角度は普段は直角になっていて肛門は閉じた状態になっています(A)。洋式トイレに座り、図のような姿勢をとると、腸と肛門の角度が広がり、便が出やすくなります(B)。いきむ際は、背筋を伸ばし腹筋にだけ力を入れることがポイントです。

#### (A) そのまま座ったとき



#### (B) 前かがみのとき



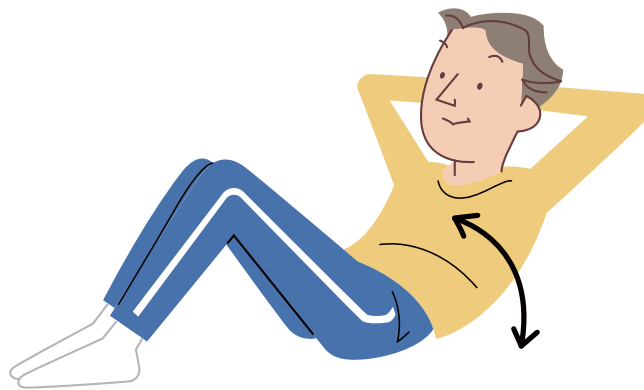
監修：鳥居内科クリニック 院長 鳥居 明 先生

# 快適な生活を送るための **エッセンス**



## 排便に必要な筋力を維持・改善しましょう

排便に必要な筋肉として、腹筋や、骨盤の底にあり腸などを支えている骨盤底筋などを挙げることができます。特に、やせ型の女性や高齢の人では、これらの筋力が低下していることが多いといわれています。便を押し出す腹圧を高めるために、腹筋運動や腹式呼吸を行い、排便に必要な筋力を維持・改善しましょう。



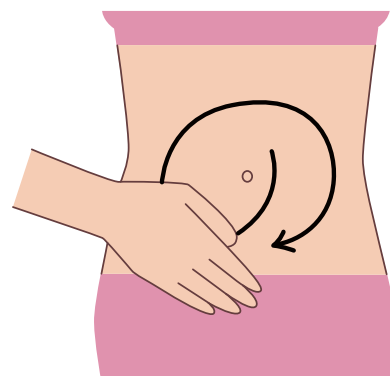
## お腹のマッサージで腸の動きを促しましょう

お腹のマッサージは、腸の蠕動運動\*を促す作用があります。

腸の蠕動運動の方向にそって、手でおへそから「の」の字を書くように、腸の形を意識しながらお腹をやさしくマッサージしましょう。

内臓に働きかけるものなので、強く押しすぎないように注意しながら行ってください。

また、食事のすぐ後や、アルコールを飲んだ後は、避けましょう。



※:食べた物を肛門側へ押し出す消化管の運動のことをいいます。

便秘は身近な病気の一つといえます。  
身近なだけに、意外にご存じないこと  
もあるのではないのでしょうか。  
快適な排便につながるポイントを一緒  
に学んでみませんか。



アステラス製薬株式会社



便秘 **なんでも** ネット

便秘なんでも



<https://benpi-net.jp/>