

便秘検定読本 vol 4

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

便秘に対するお腹のマッサージの仕方として、痛くない程度の軽い力でお腹を押す方法があります。押す順番として効果が高くなる可能性があるのは、次のうちどれでしょうか。

▶▶▶ p2

Q1の 解答と解説

【ご存じですか？】
「揺らす」「ひねる」運動で腸に適度な刺激を

▶▶▶ p3

Q2

便秘の改善には果物もよいといわれていますが、果物に含まれる次の食品成分のうち、効果を発揮している可能性があるものはどれでしょうか？

▶▶▶ p4

Q2の 解答と解説

【ご存じですか？】
牛乳に含まれる糖質の作用

▶▶▶ p5

快適な生活を
送るためのエッセンス

▶▶▶ p6

健康を維持するためによいとされていることには、便秘の改善につながるものもあります。

マッサージや食生活への配慮もその一つで、正しい知識に則って実践することが大切です。

これから、それぞれの知識についてクイズ形式で学んでいきましょう。

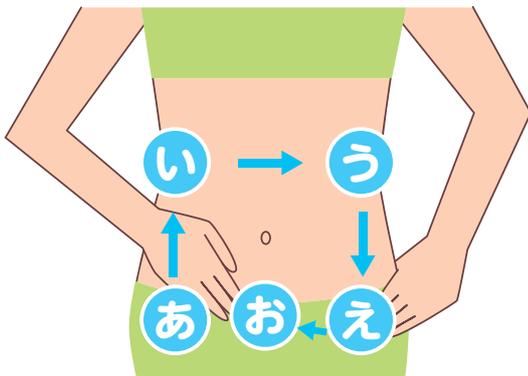
Q1

便秘に対するお腹のマッサージの仕方として、痛くない程度の軽い力でお腹を押す方法があります。押す順番として効果が得られる可能性が高いのは、次のうちどれでしょうか。

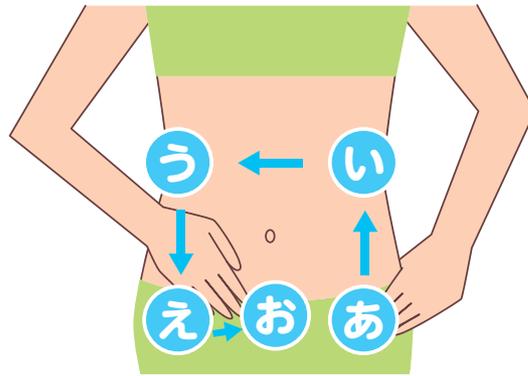


①～③の中から正しい答えをお選びください。

① 向かって時計回り



② 向かって反時計回り

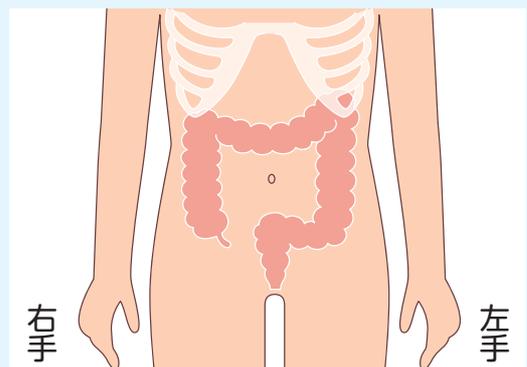


③ 押す順番で効果は変わらない

図はそれぞれ「あいうえお」の順番で押すことを示しています。

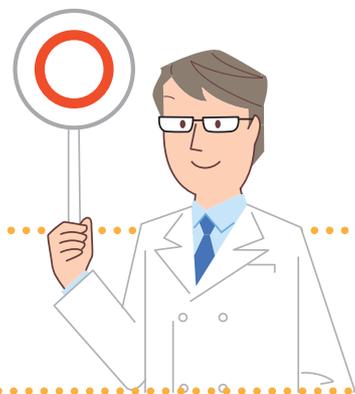


ヒトのお腹の中を大腸を中心に簡単な図で示そうとすると右のようになります。食べた物は、大腸などを通過したのちに、便として肛門から排出されます。



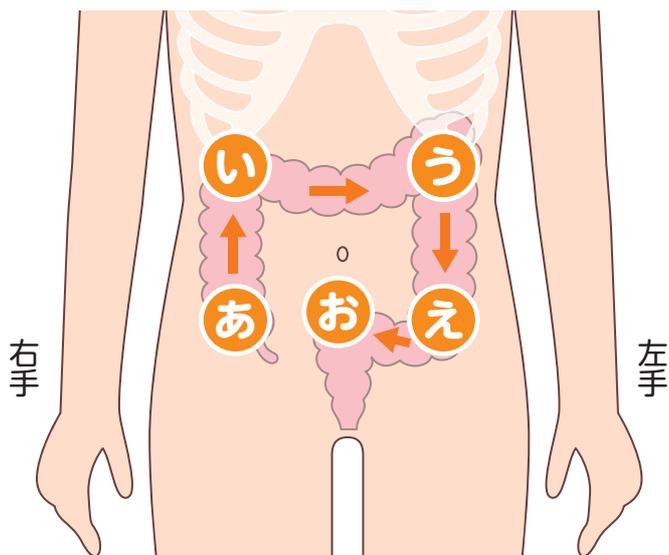
A1

Q1の解答と解説



① 向かって時計回り

解説



痛くない程度の軽い力で押ししてください。

食べた物が通過する順番に押し上げることで、便の排出を促すことが期待できます。

- あ：右下(右太ももの付け根の上)
- い：右上(右のろっ骨の下)
- う：左上(左のろっ骨の下)
- え：左下(左太ももの付け根の上)
- お：中央下(へその下)

このマッサージは、朝、起きたときや、お風呂から出たあとなどに行うとよいでしょう。ただし、お腹のけがや病気で通院中の方や妊娠している方は控えたほうがよいでしょう。

ご存じ
ですか?

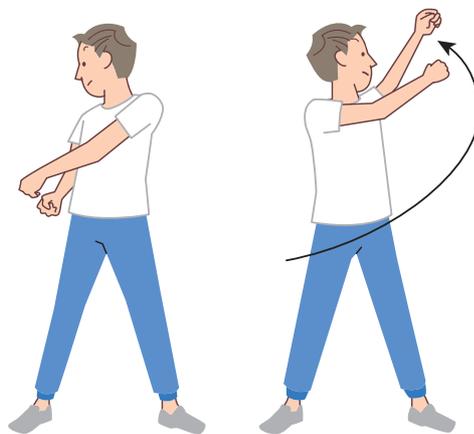
「揺らす」「ひねる」運動で腸に適度な刺激を

ウォーキングをはじめとした運動も便秘の改善につながると考えられていますが、腸を揺らしたり、ひねったりすることで適度な刺激を与えて、腸の運動を活性化しているのがその理由の一つだといわれています。

「揺らす」「ひねる」を意識して運動してみるのもよいでしょう。



足からの振動が腸を揺らします。



ひねる運動は、ラジオ体操にも含まれています。

Q2

便秘の改善には果物もよいといわれていますが、果物に含まれる次の食品成分のうち、効果を発揮している可能性があるものはどれでしょうか？

①～④の中から正しい答えをお選びください。



① 有機酸(酸っぱさの成分)

② 糖質(甘さの成分)

③ 食物繊維

④ ①～③のすべて



食品成分によって便秘を改善させるためには、適度な刺激により腸の運動を活性化してあげることや、硬さをはじめとした便の質を変えてあげることが有効だと考えられています。果物には、これらの働きを持つ可能性がある食品成分が含まれています。

A2

Q2の解答と解説



④ ①～③のすべて

解説

〈有機酸〉

クエン酸など果物に含まれる有機酸は、刺激により腸の運動を活性化して便秘を改善させる可能性があります。

〈糖質〉

糖質のうち果物の甘さの主な成分は果糖で、多くは吸収されて体を動かすエネルギーなどになります。一部が吸収されずに大腸まで届き、腸を刺激したり便を軟らかくしたりする可能性があります。

〈食物繊維〉

ペクチンは食物繊維の一つで、果物のほか野菜などにも含まれていることが知られています。ペクチンには、便を軟らかくする作用などがあるとされています。

ご存じ
ですか？

牛乳に含まれる糖質の作用

果物の果糖以外にも、便秘を改善させる可能性がある糖質の存在が知られています。例えば、牛乳に含まれる乳糖は消化されにくく、大腸まで届きやすいという特徴があります。大腸に届いた乳糖は腸内細菌のえさとなり、便秘を改善させる可能性がある有機酸に変化します。また、乳糖そのものにも便を軟らかくする作用が期待できることから、牛乳が苦手でなければ、朝に1杯の牛乳を飲むことを試してみてもよいでしょう。



快適な生活を送るための **エッセンス**



有機酸を含む食品を意識してとるようにしましょう

有機酸は、リンゴやイチゴなどの果物のほかさまざまな食品からとることができます。食酢は、酢酸やクエン酸などの有機酸からできており、酢の物などの料理から上手にとるとよいでしょう。ヨーグルトなどの乳製品や梅干しなども有機酸を多く含みます。



食物繊維を含む食品を意識してとるようにしましょう

ヒトの食べ物を消化する仕組みでは消化することができない食品成分のことを食物繊維と呼びますが、以前は身体に不要な成分として重視されず、その働きが明らかにされるにつれて注目されるようになりました。にもかかわらず、日本人の食物繊維摂取量(平均値)は約70年前よりも1日当たり6gほど減っているようです*。野菜や果物、豆類を献立に入れるようにしてみたり、機会があれば外食時に玄米を選んでみたりするなどの工夫が必要なのかもしれません。

食物繊維の量(100g当たり)



玄米
3.0g



精白米
(うるち米)
0.5g

文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告:
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補,2017より作成

*厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」によると14.4gで、文献(Nakaji S, et al: Eur J Nutr, 41: 222-227, 2002)によると1952年は20.5gであったと報告されています。

生活の中に、ちょっとした工夫を取り入れると、便秘の改善につながる可能性があります。例えば、お腹のマッサージなどの取り組みやすい工夫について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/>