



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

美心会だより



新型コロナウイルスの感染拡大の影響で生活が変化し、「巣ごもり便秘」に悩む人が増えている。食事での対策として、ヨーグルトや雑穀が人気だ。ただ専門家は「運動不足の解消とストレスの発散も忘れずに」と呼びかけている。

東京都内の会社員女性（35）は昨年春以降、会社から在宅勤務を推奨されるようになった。出社は週に2回程度で、体を動かすことも大幅に減った。在宅勤務にはなれたが、体が重く感じ、便秘や肌荒れに悩まされる日が増えた。「ますます外出がおっくうになってしまう」と話す。

帝京大学教授で消化器内科医の松井輝明さんは、「便秘に悩む人は増えている。コロナ禍で家にこもりがちになり、ストレスや運動不足が原因で『巣ごもり便秘』の人が多い」と指摘。家でじっとしている時間が長くなると、腸が十分働かず便が腸にとどまってしまうという。

正常な排便の回数は1日に1～3回、量は1日に150～250gが目安となる。正常な便の場合、約80%が水分、残りは食物繊維や食べかす、腸内細菌、はがれた腸粘膜など。健康な排便をするには、十分な水分と食物繊維、良好な腸内環境が必要なのだ。

便の形状には分類指標があり、最も有名なのはイギリスのブリストル大学で考案された「ブリストル便形状スケール」である。正常な便は、3～5で色は黄土色～黄褐色、ニオイはあまりないのが良いとされている。

森永乳業（東京）が昨年8月、全国の20～50代

便の状態を判別するブリストルスケール

非常に遅い (約100時間) ↑ 消化管の 通過時間 ↓ 非常に早い (約10時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 免責状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで軟らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はつきりとしたシワのある 軟らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がぼけて、 ふにやふにやの不定形の 小片便、泥状の便
	7	水様便		固形物を含まない 液体状の便

※参照：図・検査クアピカ

1～2：腸内の停滞時間が長く、便秘と判断されます。

3～5：正常便、特に「4」が理想便です。

6～7：軟らかすぎて、下痢と判断されます。

便の硬さだけでなく、便の量や色、においの観察も大切です。

男女約12,000人を対象に実施した調査によると、大腸の健康状態に不安を感じている人は37%。具体的な不調は「便秘」が46%で最多だった。便秘に悩む人は男性の30%に対し、女性では59%に上がった。「肌の調子が悪い」「全身が不調」も多かった。

女性は女性ホルモンの影響や、男性とは違う内臓の構造から便秘になりやすいと言われている。その理由のひとつは、女性ホルモンの影響。月経前は女性ホルモンの一つである黄体ホルモン（プロゲステロン）が増加し、体に水分をため込むように働く。すると、大腸が吸収する水分が多くなり便が硬く、排出されにくくなる。また、黄体ホルモンの働きは腸管の筋肉の働きを妨げることも。そのため、腸の「ぜん動運動」が低下し便秘が起こりやすくなる。松井さんは「便秘が長引くと、肌荒れや免疫力の低下など全身に悪影響を及ぼす。改善には食事全体の栄養バランスを考え、幅広い食品を食べ水分を取ると共に、意識して体を動かす」ことだと言う。

便秘セルフケア

便秘には食事の改善による体の内側と、マッサージ