



ストレス社会に潜む便秘問題 ～原因と対策を知って目指せお腹スッキリ！～

新たなスタートの季節となる春ですが、この時期に多い病気として便秘の問題があります。一体なぜでしょう？

◆なぜ春は便秘が多いのか

春は就職、転職、昇進、進学、転居など、環境が変わることの多い季節です。就職や進学など、たとえ嬉しい変化でも、心身にはストレスとなり、緊張が続くことにより自律神経のバランスが崩れ、便秘が起こりやすくなります。

◆便秘の仕組みー自律神経とは？

人には、体の各器官を調整する交感神経と副交感神経という2つの自律神経が備わっています。ストレス下に置かれると交感神経が優位に立ち、逆にリラックスしているときには、副交感神経が優位になっていきます。

しかしどちらかが優位になったままの状態が続くと、バランスが崩れて体に様々な不調が現れます。便秘の場合、緊張状態が続いて交感神経優位が続くと、便を促す大腸の蠕動(ぜんどう)運動が鈍くなり、便秘が悪くなります。また胃や、すい臓などからの消化液の分泌は少なくなり、食欲も減退するため、十分な量の便をつくることができないことも原因です。

◆便秘が続くJUNCTION

老廃物が適切に排泄されなくなると

そのため、顔に吹き出物ができたり、血流が悪くなるため冷えが起これたりと、全身の不調に繋がります。

◆便秘のタイプ

春に起こりやすい便秘は左記の①②のタイプが多くなります。なお、両方に当てはまる場合もあります。

タイプ①・直腸性便秘

・旅行中など普段と違う環境に身を置くと便秘になりやすい
・仕事などは、トイレに行きたくても我慢してしまうことが多い
・プレッシャーを感じやすく、まじめな性格



直腸が鈍感に…

女性の便秘の原因で最も多くみられるのがこのタイプです。便意を我慢し続けるうちに直腸が鈍感になり、便意を感じにくくなっていきます。改善のためには、便意を感じたら我慢せずトイレに行くことを習慣づけるようにしたり、水分や食物繊維をたっぷりと摂り、ポリウムがあつて排出しやすいお通じをつくることも大切です。

タイプ②・痙攣性便秘

・コロコロとした固い便が出る
・ことが多い

・食後にお腹が痛くなりやすい
・几帳面な性格で、細かいことが気になってしまう



緊張で腸が痙攣！

腸の痙攣により、便をスムーズに運ぶようになって引き起こされるものです。ストレス過多な現代において特に、多く見られるようになった便秘タイプで、便の運搬を滞らせているのは、緊張状態が続くことによる腸の痙攣が原因です。神経質になり過ぎず、リラックスした時間を持つことが大切です。

これらに当てはまらない場合は加齢や運動不足による筋力低下による弛緩性便秘です。まれに便秘の根本的な原因が、大腸がんのような病気からくることも考えられるので注意が必要です。

◆便秘の解消法

左記のように、自分がリラックスできる時間や方法を1日の中で確保しておくことが重要です。

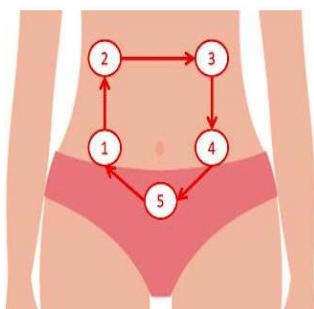
- ・夜は必ずお風呂にゆっくり浸かるようにする。
- ・早寝早起きを心がけ、7時間は熟睡できるようにする。
- ・ホットミルクやお茶、アロマなどで癒やしの時間を作る。
- ・朝起きた時と寝る前にストレッチ

◆便秘の予防マッサージ

便秘には、マッサージも有効的です。ガス抜きマッサージを行なうには、おならを腸内に溜めないようにすることは、お腹の張りを解消し、便秘の改善にも繋がります。

まずマッサージは、あおむけに寝て、ひざを曲げて行います。大腸の曲がり角にガスはたまるのでその角を時計回りに押します。

押す順番は①右側の骨盤の上、②右側の肋骨の下、③左側の肋骨の下、④左側の骨盤の上、⑤ぼうこうの上。この5か所を5回ずつ押します。押す時は、ゆっくりと腹式呼吸を行い、息を吐く時に両手の指を重ねてゆっくり押ししていきます。



※腸に炎症がある方、妊娠中、腹部に痛みがある場合は行わないでください。

新しいことを頑張ると、後で五月病になったり、ストレスで便秘になりがちです。時には心と身体を休めましょう。(馬場)

参照：家庭の医学HP、ヘルスケア大学HP

介護予防の新キーワード

「フレイル」



年齢とともに足腰の筋力が衰えて、立って歩くのも一苦勞…。今まで、「老化現象」といわれてきたこのような症状が、「フレイル」という名称で呼ばれ始めています。これは日本老年医学会が考案したもので、2014年5月に予防の必要性を指摘した提言が公表されました。認知機能が衰える、腰が曲がって身長が低くなるなど高齢者に多い症状は、加齢が原因とされてきました。しかし、認知症や骨粗鬆症の治療や研究が進んだことで、老化現象の捉え方に変化が起きています。科学的研究を進めることで、介護予防や高齢化対策に乗り出そうとしているのです。

超高齢化時代を迎え、3つのフレイルの中で大きな課題となるのが、身体的なフレイルです。寝たきりの原因は、脳卒中などの脳血管疾患が最も多いですが、フレイルも原因であることが明らかになってきたからです。寝たきりの原因について65歳以上を5歳刻みで調べていくと、後期高齢者（75歳以上）では、『高齢による衰弱』が最多です。次に『認知症』『骨折・転倒』が増えます。これからは後期高齢者が多くなって、フレイルになる人が増えるため、予防と治療が重要になります。

あてはまると、フレイルと診断されます。診断では、とくに筋肉が重要とされています。筋肉が減ることをサルコペニアといいます。サルコペニアの診断では、歩行のスピードと握力を測ります。この両方が正常であれば、サルコペニアではありません。どちらかが低下している場合は筋肉量を測定し、筋肉量が低下していればサルコペニアと診断されます。

「栄養」と「運動」でフレイルを予防

サルコペニアと診断される人は、80代前半で女性35%、男性40%、80代後半では女性50%、男性70%にのぼります。加齢とともに増える寝たきりや介護のリスクを、どう防ぐかが今後の課題ですが、筋力を低下させないためには、栄養と運動が重要であることが研究からわかっています。

栄養面では、良質なたんぱく質を適切な量を摂ること。80歳を超えたら、食べたい物を食べていた方が健康長寿に繋がっています。食事制限は中年期の考え方です。糖尿病や高血圧、腎臓病などで食事制限がある場合は、医師の指導のもと栄養不足にならないように気をつけてください。

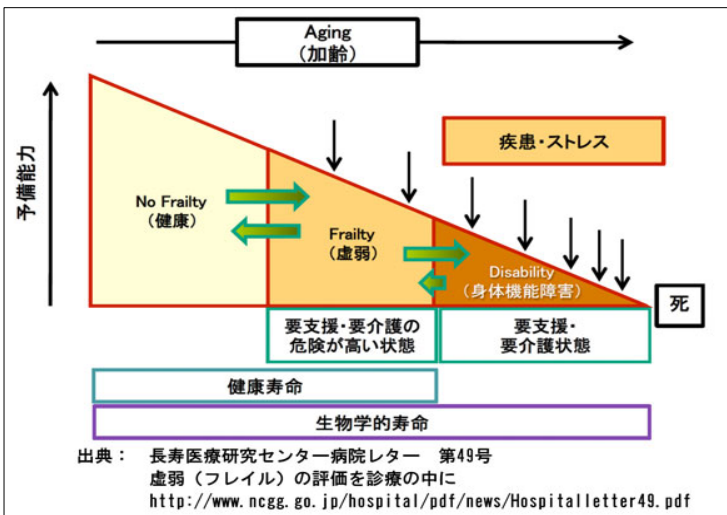
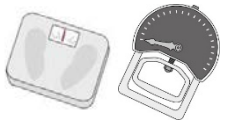
運動は、散歩や室内でのスクワット、軽いダンベル運動などでも効果があり

介護予防の意味も込められた「フレイル」

フレイルとは、英語で老衰や虚弱を意味する「Frailty（フレイルティ）」をもとにつくられました。「老衰」や「虚弱」には元に戻らない印象がありますが、フレイルにはなりかけても元に戻るといって「予防」の意味があります。また、フレイルには身体的な脆弱だけでなく、認知機能の低下やうつと

フレイルの診断基準

- 診断基準には、5つの項目があります。
- (1) 体重減少
(1年で体重が4.5%以上自然に減少)
 - (2) 疲労感
 - (3) 筋力の低下
 - (4) 歩行スピードが遅い
 - (5) 身体活動が低い
- このうち3つ以上の項目が



オムロン All for health care より (小嶋)

編集後記

春は旅立ちの季節。卒業、入学、就職などお子さんやお孫さんを送り出す方も多いでしょう。慣れ親しんだ故郷を離れ、新天地で芽吹く青春には希望も不安も内包しているかもしれません。

一方、望むことなく故郷を追われた人、帰れない人がいます。東日本大地震と原発事故で避難生活之余儀なくされている人々です。三月、前橋地裁で原発事故について国と東京電力の責任を認める判決が出ました。損害賠償が一部しか認められない課題もありますが、新しい局面を期待できるでしょうか。

春は色々としきさを感じる季節です。あおば薬局・コアラ薬局でも、この四月は新卒者を迎え、職員の異動もありました。地域の皆様、これまで同様によりしくお願いいたします。

(内山)

