

# 【子どもの便秘について】

小児期に便秘であった子どもは、成人期以降も便秘が続きやすいこと、成人における重度の便秘は命を脅かす疾患にもなることが知られています。また、便秘はありふれた疾患であるため、近年では医療経済的にも大きな問題になっています。最近ではコロナ禍で外出自粛が続くことで運動不足になったり、ストレスを抱えたりすることで便秘のリスクも高まっています。(巣ごもり便秘)



便秘の改善はSDGsの「すべての人に健康と福祉を」につながり、便秘の改善による医療費の削減は「貧困をなくそう」にもつながります。

## 中学生の便秘発症 → 朝食欠食、運動不足でリスク上昇

最近の中学生は果物の摂取不足や心理的ストレスが多いことに加え、朝食を抜くことや運動習慣がなくなることにより便秘のリスクを上昇させていると考えられます。

人間は朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、朝食摂取の刺激で1日の中で最も強い大腸の蠕動が起きるといわれ、この蠕動は運動によっても活性化されます。朝食を抜いたり、運動をしなくなると、体内時計のリズムが乱れて腸の動きが悪化し、便秘を増やすことにもなります。このため、食物繊維の摂取や心理的ストレスの軽減とともに、規則正しい生活を送ることが大切です。

### 【便秘とは・・・】

便の中の水分が乏しく硬くなる、もしくは便の通り道である腸管が狭くなり排便が困難またはまれな状態をいいます。

通常は1日1-2回の排便がありますが、2-3日に1回の排便でも排便状態が普通で本人が苦痛を感じない場合は便秘とはいえません。

しかし、毎日排便があっても便が硬くて量が少なく便が残っている感じがある、排便に苦痛を感じる場合は便秘といえます。

### <便秘の種類>

機能的便秘（腸管機能の異常による便秘）			器質性便秘 （腸管の疾病による便秘）
弛緩性便秘	痙攣性便秘	直腸性便秘	
・日本人の常習性便秘の約2/3 ・大腸の運動が低下	・腸管の自律神経失調により起こる。精神的影響を受けやすい ・大腸の過緊張	・直腸に便が停滞	大腸ポリープ 大腸憩室 大腸炎など



## 【弛緩性便秘の予防のポイント！】

規則正しい日常生活・食事・排便・適度な運動がまず大事ですが、栄養・食生活の面からは、以下に示すポイントについてできることから取り入れてみましょう。また、よく噛んで食べることも大切です。よく噛むと唾液がでて、消化を助け胃や腸の蠕動運動を促してくれます。

- 1 食物繊維を多く含む食品を積極的に食べましょう。

便の量を増大させ、排便リズムを回復させます。

食物繊維を多く含む食品・・・たけのこ・緑黄色野菜・ごぼう・さつまいも・ふき・大豆・ひじき等



- 2 冷水・冷牛乳を適切に摂って、胃・大腸の反射を促しましょう。特に起床後の摂取がおすすめです。



- 3 適度に脂質を摂りましょう。

- 4 適度の香辛料や酸味類・エキス分（肉・さかなのうま味分）は、排便を促します。

- 5 糖分の多い食品は、腸管内で発酵しやすく大腸運動を高めます。糖分の多い食品には、はちみつ・砂糖・水あめがあります。

- 6 パイナップル・いちご・りんご・牛乳・ヨーグルト・ブルーベリーなど有機酸を多く含む食品を積極的に摂りましょう。



- 7 腸管内で発酵し、ガスを発生させやすい豆類・いも類・かぼちゃ・くりなどを摂りましょう。

- 8 お米の難消化性でんぷんが食物繊維と同じような役割をします。白米よりも七分つき米、胚芽米、玄米の方が食物繊維の量も多くなり、より効果があります。



これらのポイントに留意するとともに、水分を十分に補給しましょう。特に朝食を欠食しないようにして規則正しい食生活を心がけましょう。

薬物に頼らず、栄養食事療法や運動療法を根気強く続けて自然な排便リズムを回復することが理想的なので、朝食後など決まった時間での排便を、たとえば便秘感がなくても毎日続けて習慣化させましょう。



## 【痙攣性便秘の予防のポイント！】

痙攣性便秘は、腸管の自律神経失調によりおこります。大腸の痙攣性収縮によって便の輸送が障害されます。大部分は過敏性腸症候群で、精神的な影響を受けやすく、消化器以外の不定愁訴や自律神経失調症状を伴うことがよく見られます。

便秘は間欠で若年者や中年女性に多く見受けられます。

予防や治療には、規則正しい日常生活・食生活を心がけましょう。また、過労・ストレスが原因であることも多いため、それらの解消に努めましょう。

ただし運動は避け、休養は十分にとりましょう。栄養・食生活の面からは、以下に示すポイントについて、できることから取り入れてみましょう。

- 1 食物繊維は便量を保つために制限はしませんが、水溶性食物繊維の多い、いも類・果物類・海藻類といった食品を摂取するように努めましょう。



- 2 酸味・香辛料など刺激性食品は避けましょう。

- 3 硬い食品・濃い味付け・炭酸飲料・過食などによる物理的的刺激は避けましょう。

- 4 脂質（特に揚げ物）の摂取は避けましょう。

- 5 過熱・過冷の食品摂取は避けましょう。

- 6 ガスを発生させやすい食品は控えましょう。



- 7 食事量を確保しましょう。

## 【便秘の解消に効果のある食物繊維とは・・・】

食物繊維は消化・吸収されずに、小腸を通過して大腸まで達する食品成分です。

「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義され、便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇を抑える、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。おすすめの摂り方は主食の穀類から摂ることで、1日のうち1食を玄米ごはん・麦ごはん・胚芽米ごはんに置き換えると、効率的に摂取できます。

また、便の体積を増やす材料となるとともに、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらの菌を増やすことが明らかになっています。

食物繊維は現在、多くの日本人が不足気味ですので、まずは1日あたりプラス3～4gを目標に、積極的に摂取することが勧められる食品成分です。

