

# こちらは便秘外来です。

便秘は必ず治ります！大事なのは「腸内環境」

日常生活の快適な生活や健康のために、便秘を改善するためのヒントをお伝えします。

## 便秘はなぜおこるの・・・

腸内環境がなんらかの乱れによってバランスが悪くなった時に起こります。

## 治療法は・・・

便秘は生活習慣病が大きく関連しています。治療にあたっては医師がアドバイスをを行い、あなたの症状にあった適切な薬を処方します。

## 診断は・・・

問診によって、腹部症状や便通状況などを患者さんから話を聞いて適切な処置をいたします。

では、つらい便秘を改善するためのヒントを、便秘外来よりお伝えいたします。

まず、あなたの  
便秘のタイプを  
知りましょう

監修

順天堂大学医学部附属順天堂医院  
総合診療科 小林 弘幸



# あなたは、どのような便秘でお困りですか？

旅行に行った時や、いつもの生活に変化があった時におこるんです。

環境性（一過性単純便秘）の可能性があります。食べ物やストレスで起こることが多いと言われています。

便が硬く、排便時に痛むことがあります。また、我慢することが多くて時にはコロコロした硬い便がでます。

機能的便秘（蠕動不全型・直腸肛門型など）の可能性があります。大腸の機能が低下した便秘です。

激しい痛みや吐き気があります。細長いものや、厚みのない平らな便がでるんです。

器質性便秘（癌・腸閉塞など）の可能性があります。病気が原因で便秘となっていることもあるのですぐに医師にご相談ください。

## そこで「スッキリ」便秘改善のお勧め

主に、機能的便秘を改善するための対策について紹介しています

1

### 規則正しい生活を心がける

朝食抜きはやめて、できるだけ食べましょう。また、食物繊維、ビタミン、水分補給などもしっかり取りましょう。

2

### 軽い運動

軽く汗ばむくらいの運動は、腸の動きを整える効果やストレスを軽くする効果があります。

3

### お薬を賢く使う

生活習慣の改善などで、便秘改善が難しい場合は、お薬の力を借りるのもよい方法の一つです。



全部を実行しようとする大変なので、できることからやってみてはいかがでしょうか。

## ※便秘の怖さ

便秘はお腹も張るし便も固くて痛い、毎日が不安でつらい症状ですね。

便秘の原因が違えばその解消法も違います。

色々な解消法を試して便秘が解消されていない方は、間違った方法で悪化させていませんか？

**便秘を解消し、快食・快眠・快便の毎日を応援します。**



## お薬も賢く活用しよう

まずは、腸内環境を整える整腸剤をためてみよう。

それでもだめなら、消化管運動機能促進剤。

最後に、下剤がお勧めです。

ただし使いすぎに注意しましょう。



約7mもある長〜い腸の中は環境も変化してゆきます。

小腸の上部は酸素も濃いのですが、大腸に行くにしたがい酸素の濃度が薄くなります。当然それぞれの場所で繁殖している菌の種類も異なり、500種100兆個といわれるくらい、腸内にはいろいろな菌がいます。

プロバイオティクス製剤は腸内で善玉菌を増やし、腸内環境を整え、腸の働きを正常にするお薬です。

例えば、長い腸管内で増殖する、糖化菌・乳酸菌・酪酸菌などが含まれたお薬がより効果的です。

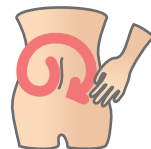
# ただしい治療法で快適な日常生活

## 家庭でできる解消法

1. 朝コップ1杯の水を飲む



2. お風呂で「の」の字マッサージ



病医院名

東亜新薬株式会社

2011年6月作成