



便秘の中でも特に多いといわれる 弛緩性便秘について、教えてください。



いわゆる便秘
というと機能性
便秘の中の弛緩

(しかん)性便秘をいいます。これは食べ物を押し出す大腸の蠕動(ぜんどう)運動が低下するため、

便が大腸内に長く滞留し、過度に

水分が吸収
され硬くな

り、出にく

くなるもの

です。ダイ

エットや偏食の多

い若い女性、高齢

者、長期臥床(がしやうこの

方などによく見られ、便が

硬い、出にくいといったこ

と以外に、よくおなか

張ったりします。対処とし

ては、基本は生活習慣の

改善です。適度な運動を



したり、便を増や

す不溶性食物繊維の野菜
だけでなく、軟らかくする

水溶性食物纖

維の多い野菜、

乳製品や発酵

食品、水分を小

まめに取ること

も大切です。ま

た、おなかのマッ

サージもいいですね。なお

排便時の姿勢はロダンの

彫刻[〃]考える人[〃]の前かが

み、かかと上げのポーズが

便が出やすいといわれて

います。ウン試しに一つ考

えてはいかがでしょう。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん