

ストレス と便秘

Q 最近ストレスのせいか便秘がちです。 どうすればよいのでしょうか？

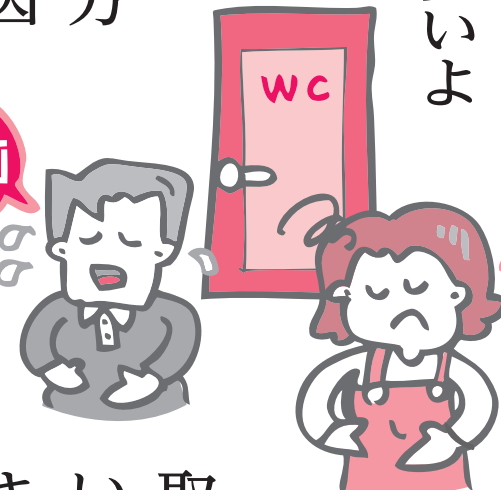
A

慢性の機能性便秘の中にはストレスで比較的

若い人に発症しやすいといれん性便秘があります。下腹部の張りや痛み、突然の激しい便意、コロコロした便などが特徴的です。別名過敏性腸症候群といわれ、便秘は女性に多いようです。中

には下痢や、下痢と便秘を繰り返す方もいます。原因はストレスで自

律神経が乱れ、緊張時の交感神経が優位になり、腸の動きが乱れるからです。便秘対策はまずストレスの軽減や解消ですが、朝食や水分をきちんと取



り、なるべく種類の多い食事で、便を

増やす不溶性食物繊維の多い黄緑色野菜などより、便を軟らかくする水溶性食物繊維が多い海藻や納豆などを

取り、運動も激しいものよりウォーキングや適度な筋トレが良いでしょう。なお、下剤が必要な時もあります。腸を動かす刺激性下剤はかえって腹痛を招くこともあり注意です。どうしても出なくて切羽詰まった時は別ですが、

お、下剤が必要な時もあります。腸を動かす刺激性下剤はかえって腹痛を招くこともあり注意です。どうしても出なくて切羽詰まった時は別ですが、



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん