

## 健保だより 105

新電元工業健康保険組合  
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。便秘、ありふれた不調と思われがちですが、慢性便秘症がある人の方が生存率は低くなっています。また、心疾患や脳血管疾患のリスクが高いというデータもあります。慢性便秘症はあなどれない疾患であり、正しくケアすることが大切です。今月は、便秘解消の為に生活習慣の改善が第一なので、「運動」「食事」「トイレ習慣」「腸マッサージ」の具体的な方法を紹介します。

### 「運動」

#### 有酸素運動には症状改善の効果

運動不足だと腸の動きも鈍くなるため、便秘解消には適度な運動が欠かせません。とはいえ、むやみに体を動かせばよいわけでもありません。なぜなら、激しい運動をすると、自律神経の交感神経が優位となり、かえって便秘しやすくなる可能性があります。便秘解消に最も適しているのはウォーキング、景色を見たり誰かと会話したりしながら、リラックスして歩くことがポイントです。まずは、今より10分多く歩くことを心掛けましょう。

### 「食事」

#### 食物繊維は量より「質」

便秘対策には食物繊維というのが定説でしたが、慢性便秘症と食物繊維摂取量については必ずしも相関がみられず、有効なのは不足している場合のみ。つまり、食物繊維の摂取量を必要以上に増やすことはあまり有効ではなく、総量よりも「質」を意識してとることが重要であるとわかってきました。では、どんな食物繊維をとればよいのか。それは、食物繊維のなかでもとくに腸内細菌のエサになりやすい（発酵しやすい）「発酵性食物繊維」であります。具体的には、小麦全粒粉パン、押し麦、ごぼう、じゃがいも、大豆、キウイフルーツ、バナナ等になります。

### 「トイレ習慣」

#### 規則正しい生活で排便タイムを設ける

生活が不規則だと排便のリズムも乱れやすいため、便秘解消には規則正しい生活も大切です。生活リズムを整えることで自律神経のバランスも整いやすく、便秘の解消につながりやすくなります。まずは、食事は1日3食、できるだけ毎日決まった時刻にとるようにしましょう。とくに朝食は重要、朝食をとることで睡眠中に休んでいた胃や腸が刺激され排便が促されます。さらに、便意の有無に関わらず、朝食後には必ずトイレに座るようにすることも、朝の排便を習慣化するために有効です。

### 「腸マッサージ」

#### 便やガスの滞留を改善

腸の動きを促すためには、小腸の周りを囲むように存在している大腸をイメージしながら、マッサージを行うのが有効です。両手を重ねてお腹に当て、「の」の字を描くようにゆっくりと動かします。腸の曲がり角の部分は、便やガスが溜まりやすいので、特に念入りにマッサージするとよいでしょう。仰向けに寝て行ったほうが、お腹に余計な力が入らずより効果的です。

以上

参考：へるすあっぷ21