

便秘症の食事療法

からだところとたましいが一体である人間(全人)に
キリストの愛をもって仕える医療



宗教法人 在日本南プレスビテリアンミッション

淀川キリスト教病院

Yodogawa Christian Hospital

便秘症とは？



便秘は高齢者だけでなく全世代で悩んでいる方の多い病気です。

機能性便秘と器質性便秘があり、器質性便秘は大腸などの消化器官に異常がある場合で医療機関の受診が必要です。

また機能性便秘にも弛緩性、痙攣性、直腸性に分類されます。

便秘症の原因とは？



【原因】

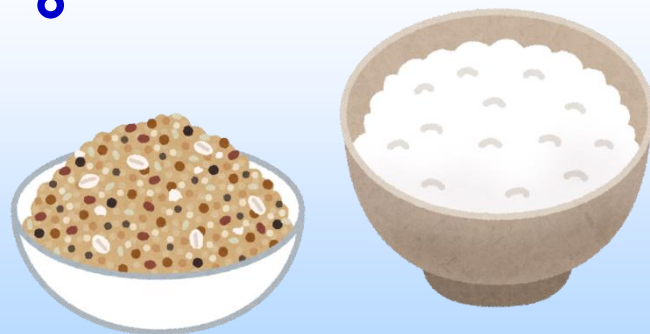
- ・食物繊維の不足
- ・運動不足
- ・ストレス(過度の緊張)
- ・便意の我慢
- ・不規則な生活習慣



便秘症の予防と改善のポイント



食物繊維の摂取・・・食の欧米化や野菜の摂取不足により食物繊維の摂取が低下しています。その種類は不溶性と水溶性に分類されています。それぞれ便秘解消に有効とされていますので1日20g以上摂取が推奨されています。



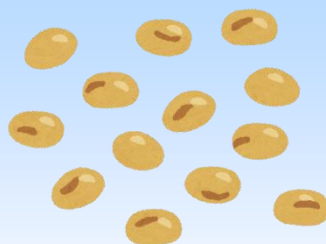
便秘症の予防と改善のポイント



【種類】

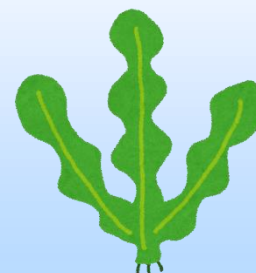
不溶性食物繊維

・・・ごぼう、人参、玄米、芋類、豆類、大豆



水溶性食物繊維

・・・海藻類、きゃべつ、麦類、大豆



便秘症の予防と改善のポイント

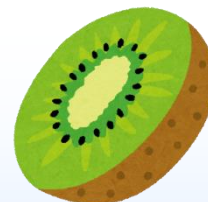


【働き】

不溶性食物繊維



・・・胃や腸で膨張し大腸まで運ばれると蠕動運動が促され排便を促進します



水溶性食物繊維

・・・水分保持能力が強いため便を粘りのある状態にしてくれます。また短鎖脂肪酸の原料となり悪玉菌の抑制、腸内細菌の改善の効果があります

便秘症の予防と改善のポイント



【水分摂取】

水・・・水分の摂取が少ないと便が硬くなります
通常は標準体重×30ccを目安に摂取
することを推奨いたします

朝食後に冷たい水、牛乳、豆乳
を摂取することもお勧めです

心疾患などの既往のある方は主
治医にご相談が必要です



便秘症の予防と改善のポイント



【油の摂取】

油・・・脂肪の摂取が少ないと便が腸壁にへばり付き、宿便の原因となります



適度に油を摂取することが重要です。

特に植物性の油脂（サラダ油、コーン油など）やオリーブ油、すりごまなどはお薦めです

【その他】



排便を我慢したりすることも便秘に繋がりますので、毎日5分便器に座ることで解消することもありますので、生活習慣の振り返りも・・・