

慢性便秘症診療ガイドラインが作成されました



ガイドラインでは、食事など生活習慣の改善が慢性便秘症の症状改善に有効とされています。薬に頼るだけでなく、まずは食物繊維や乳製品を組み入れた腸内環境改善と、生活習慣を見直してみましょう。

<内容>

- ◆便秘とは
- ◆便秘と食物繊維の関係
- ◆便秘と生活習慣

◆便秘とは

ガイドラインで便秘とは、

「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」

と定義されています。また、「便秘症」とは、便秘による症状が現れ検査や治療を必要とする場合です。「便秘」とは排便回数や排便量が少ないために便が大腸内に滞った状態または直腸内にある便を快適に排出できない状態を表す<u>状態名</u>です。しかし、排便回数が少ないからといって必ずしも「便秘」とは限らず、排便困難感や残便感があるからといって必ずしも「便秘症」とは限りません。「便秘」が続くために日常生活に支障がでていれば「便秘症」かもしれません。

慢性便秘(症)の分類は、原因から器質性(腸管の疾病による便秘)と機能性(腸管機能の異常による便秘)に、症状から排便回数減少型・排便困難型に、病態から大腸通過正常型・大腸通過遅延型・便排出障害に分類されます。

これからご紹介する腸内環境改善と生活習慣の見直しにより、表面がなめらかで柔らかいソーセージ状の便あるいは蛇のようなとぐろを巻く便のように適度な柔らかさと大きさの便形状を目指しましょう。

◆便秘と食物繊維の関係

食物繊維をプラス 5g 摂りましょう

食物繊維は、人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体として定義されています。つまり、消化酵素の作用を受けずに小腸を通って、大腸まで達する成分です。食物繊維は「水溶性(水に溶ける)」と「不溶性(水に溶けにくい)」の 2つに分けられます。

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維		
・便を軟らかくする作用がある	・腸管を刺激する		
・腸内環境を整える	・便の量を増すことで便通を整える		
・血糖やコレステロールなど食後の上昇を抑える			
<多く含まれる食品>	<多く含まれる食品>		
果物、芋類、繊維のやわらかい野菜	きのこ類、豆類、繊維のかたい野菜		
	● (筍やとうもろこしなど)		

便秘の種類によっては食物繊維をとりすぎると症状が悪化する場合もあり注意が必要ですが、不足すると腸内環境に影響し便秘になりやすくなります。

食物繊維の摂取目標量は、日本人の食事摂取基準 2015 年版では、18 歳以上の男性 20g 以上、女性 18g 以上とされています。しかし、平成 28 年度(2016 年度)の国民健康・栄養調査では、20 歳以上の平均食物繊維摂取量は 14.7g と目標量より少ない結果でした。

食物繊維プラス 5g のヒント

- ・きのこ料理 1 皿 (50g) 追加 約 2g
- ・汁物やサラダにわかめを追加 約 O.7g
- ・白米⇒麦ごはんにする(麦 17%) <u>150g×2 食</u>* 約 2g

(*米2合に麦50g配合の場合)



食品に含まれる食物繊維の量(常用量あたり)

食品名		目安量(重量)	水溶性	不溶性	食物繊維総計
			食物繊維 (g)	食物繊維 (g)	(g)
穀類	ごはん(白米)	軽< 1杯(150g)	0	0.5	0.5
	ごはん (胚芽精米)	軽く 1 杯(150g)	0.3	0.9	1.2
	ごはん(玄米)	軽く1杯(150g)	0.3	1.8	2.1
	ごはん (大麦配合)	軽く1杯(麦10g)	0.6	0.4	1.0
	食パン	6枚切1枚(60g)	0.2	1.1	1.4
	ライ麦パン	6枚切1枚(60g)	1.2	2.2	3.4
	うどん(乾)	1人分(100g)	0.6	1.8	2.4
	そば(乾)	1人分(100g)	1.6	2.1	3.7
豆類	納豆	1パック(40g)	0.9	1.8	2.7
	大豆水煮	1 皿分(40g)	0.2	2.6	2.7
	枝豆(ゆで)	15個 (50g)	0.3	2.1	2.3
芋類	さつま芋(蒸)	1 皿分(80g)	0.5	1.4	1.8
	南瓜(ゆで)	1 皿分(80g)	0.6	2.2	2.9
果物	キウイフルーツ	1個(100g)	0.7	1.8	2.5
	りんご	1/2個(100g)	0.4	1.0	1.4
	バナナ	1本(可食部 100g)	O.1	1.0	1.1
	オレンジ	1/2個(100g)	0.3	0.5	0.8
	いちご	7~8個 (100g)	0.5	0.9	1.4
野菜	ごぼう (生)	1 皿分(50g)	1.2	1.7	2.9
	筍(水煮)	1 皿分(50g)	0.3	0.9	1.2
	ほうれん草(生)	1 皿分(80g)	0.6	1.7	2.2
	ブロッコリー	1 皿分(80g)	0.6	2.3	3.0
きのこ	えのきだけ(生)	1 皿分(50g)	0.2	1.8	2.0
	しめじ (生)	1 皿分(50g)	0.2	1.7	1.9
	エリンギ(生)	1本 (50g)	0.1	1.6	1.7
海藻	カットわかめ	味噌汁の具(2g)	_	_	0.7
	もずく	1 皿分(40g)	_	_	0.6
	ひじき (乾)	1 皿分(5g)	_	_	2.6

◆便秘と生活習慣

正常な排便は、食事刺激による腸の大ぜん動により便が直腸に運ばれ、脳が認識して「便意」を生じます。便が腸内に長時間とどまると、水分を過剰に吸収されて硬便になり排便が困難となります。適切な水分量の便を、適切なタイミングで排便させる必要があります。以下のポイントについて出来ることから取り入れてみましょう。

- ※食事や水分、運動の制限がある方は、医師の指示に従いましょう。
- ※便秘は加齢による影響もあるとされています。その要因についてはぜん動に関与する神経の変化や生活環境の変化など多くの要因が考えられるため、医師に相談しましょう。
- 1. 1日3食規則正しい時間に食事を摂りましょう。 特に朝食の摂取は結腸の運動を促進し、排便 反射につながる重要なきっかけとなります。







2. バランスのよい食事で食物繊維を摂りましょう。食物繊維は腸内細菌の餌となり善玉菌の増殖を促します。食物繊維をしっかり摂取できる野菜は、毎食必ず食べるようにしましょう。生で食べるより、お浸しやスープなど加熱するとたっぷりとることができます。ご飯は白米より胚芽精米、玄米の方が食物繊維量が多くなります。





- 3. 朝に排便を促す環境を作りましょう。食事の後、ゆったりとした時間を十分取って、 便意がなくとも同じ時間にトイレに行くようにしましょう。
- 4. 水分をしっかり摂りましょう。特に朝起きたときに、腸の運動を目覚めさせるためにも、コップ 1 杯の水か牛乳を飲むのもよいでしょう。



5. ヨーグルトや乳酸飲料などを組み入れ、腸内細菌のバランスを 良好に保ちましょう。



6. 適度な運動は、腸を動かすのによいでしょう。



★便秘症の種類によっては症状悪化の可能性もありますので、主治医に確認してから行いましょう★

管理栄養士 鈴木 麗

く参考>

慢性便秘症診療ガイドライン 2017 南江堂/日本人の食事摂取基準 2015 年版 第一出版/ 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂) 全国官報販売共同組合/日本栄養士会雑誌 2018.6.vol.61/ 厚生労働省ホームベージ 平成28年度国民健康・栄養調査/ 厚生労働省ホームページ 生活習慣病予防のための健康情報サイト(e-ヘルスネット)