

2025年4月442号

発行

南日本薬剤センター薬局
鹿児島市谷山中央5-15-1

☎099-267-4365

発行者：川島 敏男



◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和7年3月1日現在

人口総数 581,541人

特集

便秘のフムマ



みなさんは、便秘でお悩みではないですか？
便通は本来、毎日あるのが健康な状態です。3日以上排便がない、便が硬く量が少ない、残便感があるといった状態を便秘と呼ばれています。女性に多いと言われており、排便が困難になるほか、腹痛や腹部膨満感、場合によっては肩こりや肌荒れなど全身に影響が出ることもあります。

便秘になる原因は、人によって異なります。大きく分けると機能的便秘3種類、器質性便秘の4種類に分類されます。

機能的便秘とは、排便回数が減ったり、困難になる便秘のことです。便秘のほとんどが機能的便秘とされており、大きく分けると大腸の動きが低下による弛緩性便秘、大腸の過度な緊張による痙攣性便秘、肛門付近で便が滞留してしまう直腸性便秘の3つに分類されます。

器質性便秘とは、大腸による病気が原因となり引き起こされる便秘を指します。大腸の病気として代表的な例は、イレウスや大腸がんなどが挙げられます。このような場合には、血便や激しい腹痛を伴うことが多いとされています。

日本人では、女性の約半数以上に便秘の症状がみられるとされています。男性と比較し、なぜ女性に多いのでしょうか？その理由としていくつか挙げられます。一つは、男性に比べ、女性の腹筋が弱いいため、大腸が便を押し出す力が弱くなるからです。

また、女性ホルモンの一つである黄体ホルモンが身体の中に水分や塩分を溜め込もうとするため、特に黄体ホルモンが多く分泌される月経前や妊娠初期に便秘になりやすいとされています。では、便秘にならないためにどのような対策をすればよいのでしょうか？

まずは、便秘の解消には、1日2リットルを目安に水分をこまめにとることが大切となります。健康な便は、約80%が水分、残りの20%が食物繊維や腸内細菌の残骸により構成されています。水分が不足してしまうと、便が硬くなるためこまめな水分摂取が重要となります。ただし、緑茶やコーヒーなどには利尿作用のあるカフェインを多く含むため、カフェインを含まない飲み物が良いでしょう。特別な水分摂取制限のある場合を除き、適切な水分摂取を行うことで便秘解消につながります。

また、第二の脳と呼ばれる腸は、身体の機能をコントロールしている自律神経と密接な関係にあります。腸は、リラクセスした状態や睡眠中に働く副交感神経が優位に働く際に活発な活動をします。そのため、十分な睡眠をとること、適度な運動により腸を刺激すること、便意を感じ

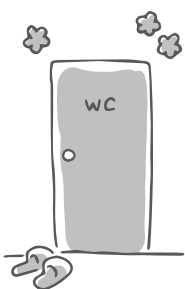
たら我慢せずにすぐトイレに行くことが大切です。

さらに、食事でも大切となります。食事の中で、食物繊維をバランスよく摂りましょう。食物繊維を摂ることで、便の水分を保ち、柔らかくしたり、腸の動きを活発にするとされています。食物繊維を多く含む食材としては、ごぼうやさつまいも、アボカドなどがあります。バランスの良い食事を心がけて、食物繊維も摂取することにより、便秘解消が期待できます。

今回挙げた対策は、ほんの一部ですが、便秘でお困りの方は一つからでも試してみてください。どうしても便秘が長引く、便秘により腹痛や血便が続くなど体調に異変を感じたときは、かかりつけ医に相談しましょう。

参考文献：第一三共ヘルス

ケアホームページ (坂元)



(前ページより)

・たけのこ
カリウムが豊富で体の余分な塩分を排出してくれる。

・キャベツ

ビタミンUはキャベツから発見されたビタミンで胃粘膜を丈夫にし、胃炎や胃潰瘍を予防する。ビタミンC含有量は淡色野菜ではトップクラス。

・ふきのとう

アルカノイドは肝機能を強化し、新陳代謝を促進する。また、ケンフェールは活性化酸素などの発がん物質を抑制する効果がある。

・セロリ

セロリの独特な香りはアピイン、テルペンなどによるもの。神経を鎮め、食物繊維が便秘の改善に有効。

・菜の花

ビタミンやミネラル類、食物繊維が豊富で、貧血や高血圧の予防や便秘改善などに役立つ。独特な苦味は、イソチオシアネートというもので血液をサラサラにする効果があり、近年は抗がん作用が高いことでも注目されている。

参考・厚生労働省eヘルスネット、ファミリードクター

(向井)

PFCAバランスとは



人間が生きていくために必要なエネルギーを作る栄養素「Proteinたんぱく質」「Fat脂質」「Carbohydrate炭水化物」の頭文字をとった言葉で、それぞれの栄養素からのエネルギー摂取比率の事です。

たんぱく質は筋肉、臓器皮膚、毛髪、体内ホルモンや酵素などの構成成分で生命の維持に欠かせません。主にアミノ酸によって構成されており、このうち「必須アミノ酸」と呼ばれるものは体内で合成することができないので食事から補う必要があります。

脂質は体内でエネルギー源になるほか、皮下脂肪になって寒さや物理的な外部刺激から体を守る働きをしています。ただし、増えすぎた脂肪は内臓脂肪となつて内臓の周りに蓄積されメタボリックシンドロームのリスクを高める為、摂取量が多すぎても少なすぎても体に悪影響を与えることに注意が必要です。

炭水化物は人が消化吸収できる「糖質」と消化できない

「食物繊維」に分類されます。糖質は消化されてブドウ糖となり、筋肉や脳の働きを助けるエネルギー源として機能します。食物繊維には整腸作用や余分な脂質・ナトリウムの排出を助ける働きがあります。

理想的なPFCAバランス

性別や年代によって変わりますが平均すると、たんぱく質15%・脂質25%・炭水化物60%です。

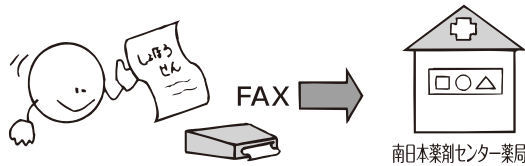
そう考えると、糖質制限、脂質制限などのダイエット法や、高たんぱくのトレイニング食など、特定の栄養素を増減するダイエットはPFCAバランスが崩れる原因となる恐れがあります。PFCAバランスが崩れると内臓機能の低下や体の不調につながり、代謝も下がり痩せにくい体になってしまいます。健康的にダイエットを行う為にも栄養素が偏らないよう注意しPFCAバランスを整えましょう。

引用参考 ニチレイフーズ

ダイレクト

(松村)

病院・医院の処方せんをもらったら FAX利用が便利です。



ご自宅、その他のFAXをご利用の上 処方日を含めて4日以内に、処方せんを持って来局されると、待ち時間も少なく便利です。

編 集 後 記
新年度となり、新しい学校や職場でのスタートを切られた方も多いのではないかと思います。慣れない環境に心身共に疲弊する季節ですが、今回の薬局だよりはそんな方々にも参考になるような記事が沢山載っております。少しでも読者の皆様方が「毎日の健康な生活」を送るためにお役に立てれば幸いです。



| | |
|---|--|
| 南日本薬剤センター薬局 病院・医院の処方箋をもらったらFAX利用が便利です。 ※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです。 | |
| 本店 FAX 267-6144 谷山中央5-15-1 TEL 267-4365 8:30~22:00 (年中無休) | 上荒田店 FAX 204-9361 上荒田町26番19号 TEL 204-9360 8:30~19:00 (土13:30まで 日・祝休) |
| 慈眼寺店 FAX 260-4197 谷山中央5-17-5 TEL 267-0871 8:30~17:30 (土・日・祝休) | 紫原店 FAX 297-6861 紫原3丁目33-8 TEL 297-6851 9:00~19:00 (日・祝休) |
| 坂之上店 FAX 284-6375 坂之上2-14-12 TEL 284-6373 8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休) | 鴨池新町店 FAX 297-4010 鴨池新町5-8-1F TEL 297-4050 8:45~18:45 (土13:15まで 日・祝休) |
| 中山店 FAX 284-7882 山田町739番地 TEL 284-7881 8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休) | やくし店 FAX 269-7850 東谷山4-33-6 TEL 269-7766 9:00~18:00 (土13:00まで 日・祝休) |
| 吉野店 FAX 210-7651 吉野町2381番地4 TEL 210-7650 8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休) | きよみ橋店 FAX 821-2289 小松原2-35-8 TEL 267-0668 9:00~18:30 (土13:00まで 日・祝休) |