

「お通じが最近あまりない」  
「トイレに行ってもスッキリしない」  
という人はいませんか？

実は近年、慢性的な便秘があると  
心筋梗塞などの病気を招いたりして、  
寿命が短くなる可能性が

あることがわかってきました。

不快なだけではなく、命にも関わる便秘。

消化器内科の専門医がすすめる腸活習慣で、

スッキリとしたおなかを目指しましょう！

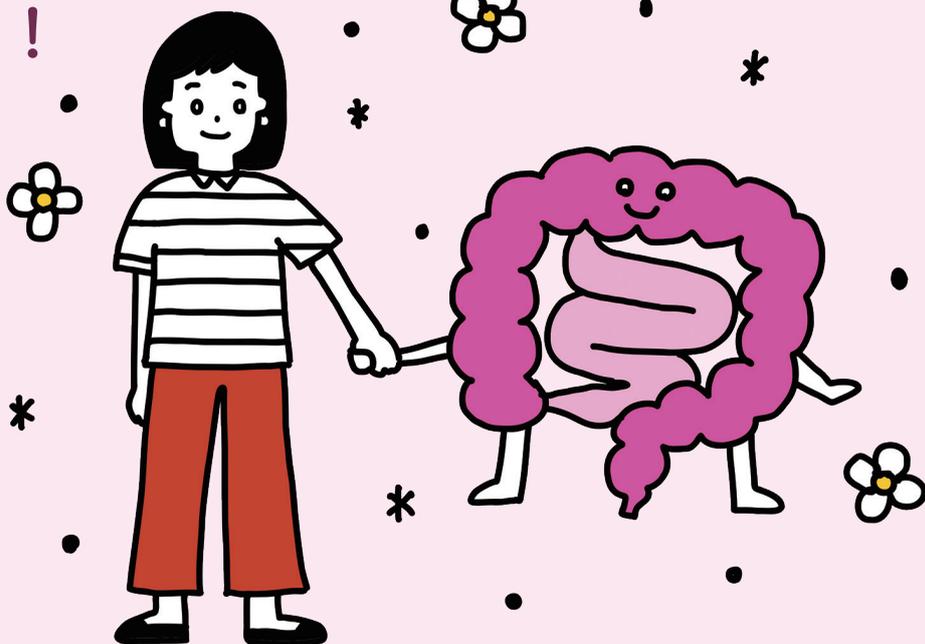
取材・文||佐田節子  
イラストレーション||achinaca  
構成||大矢詠美(編集部)

「たかが便秘」と思わないで！

最新

# 腸活習慣で

# 便秘にさよなら！



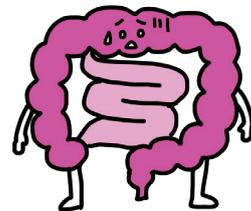
こんな便のお悩み、ありませんか？

- 3日に1回くらいしか、お通じがない
- 便が硬くて、出すのに一苦労
- 毎日出てはいるけど、コロコロ便がちょっとだけ
- 排便後もなんだかスッキリしない
- 若い頃は快便だったのに、最近どうも便秘気味

便秘対策は

早めにケアするほど効果的。

次のページをチェックしましょう！



「ただ出る」だけでは不十分。

「スッキリ出せる」腸づくりを始めましょう

便秘というと排便回数が減ることと思いますが、実は毎日出ていても便秘の場合があります。便秘に詳しい横浜市立大学大学院肝胆腸消化器病学教室主任教授の中島淳なかしまあつこさんは、こう説明します。

「便秘には大きく2つのタイプがあります。排便回数が週に3回未満になる『排便回数減少型』と、便が硬くて強いいきむ、なかなか出なくて時間がかかるといった『排便困難型』です。両方に当てはまる方も多いですね」

つまり、2日に1回でもスッキリ出ていれば便秘ではないし、逆に毎日出ていても排便困難や残便感があるなら立派な便秘というわけです。

2017年に日本初の『慢性便秘症診療ガイドライン』

が作成され、便秘は「本来、体外に出すべき便を十分量、かつ快適に排出できない状態」と定義されました。さて、あなたは大丈夫ですか？ まずは下のチェック表で便秘かどうか、確認してみましょう。

**不快だけでなく、命にも関わる便秘**

そもそも便秘は、若いうちは女性に多いのですが、60代以降になると男女ともに増加してきます（左ページのグラフ）。主な原因は、加齢に伴う大腸の機能低下。大腸の動きが悪くなつて便を直腸にまで送る働きが弱くなつたり、直腸の知覚が鈍感になつて便意を感じにくくなつたりします。もちろん、食事や運動、睡眠、ストレスといった生活

## 便秘とは

本来、体外に出すべき便を十分量、かつ快適に排出できない状態

まずはあなたの状態をチェックしましょう

- 強くいきまないと出ない
- 便が硬い、ウサギのフンのようにコロコロ
- 排便後も残便感がある
- お尻の穴が詰まった感じや便の出にくさ（排便困難感）がある
- なかなか出ないので、指で便をかき出す必要がある
- 薬を使わないと2日以上便が出ない

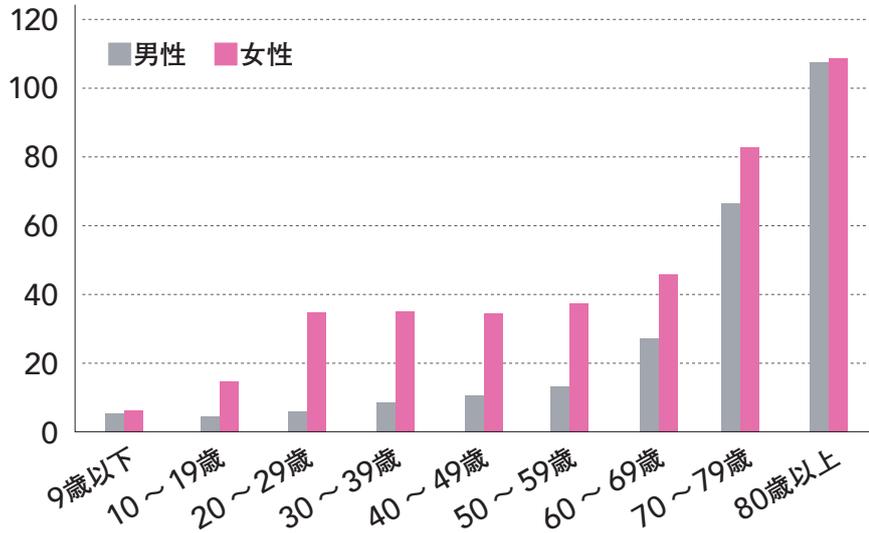


排便の4回に1回以上の頻度で上の2項目以上に該当する場合、「便秘症」と診断されます

（『慢性便秘症診療ガイドライン2017』より改変）

# 便秘は加齢とともに増えてきます。 恥ずかしがらずにケアを始めましょう

自覚症状のある人 (対1000人)



便秘は若い年代では圧倒的に女性に多いが、加齢に伴って男女ともに増加。60代から増え始め、特に70代以降は急増して、男女比がほぼ同じに。若い頃は便秘と無縁だった人も発症しやすくなる。

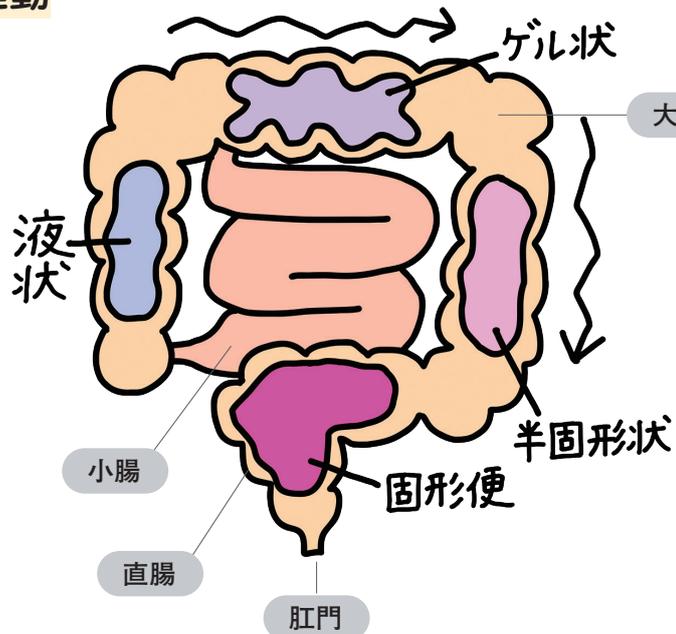
\*「平成28年国民生活基礎調査」(厚生労働省)を加工して作成/中島さん提供

習慣も大いに関係します。「最近、50代以上の女性では、コロナ禍での運動不足や環境変化によるストレスから、便秘が悪化する傾向が見られます。また、この年代になると大腸がんも心配ですね。最近、そういうわけか急に便秘にな

ったという方は、ぜひ受診して検査を」と中島さん。従来は「たかが便秘」といわれてきましたが、実は便秘は命にも関わる病気だということが近年、わかってきました。排便時のいきみで血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳卒中を招くことがあるのです。「若い方はトイレでいきんでもそれほど血圧が上がりますが、年をとると動脈硬化が進んでいますから、血圧が跳ね上がります。実際、トイレで倒れて救急車を要請するケースも少なくなく、便秘の人はそうでない人より心筋梗塞や脳卒中による死亡リスクが高いという報告も。また、便秘だと慢性腎臓病(CKD)の発症率も上がります。まさに便秘は万病のもとです」と中島さんは警鐘を鳴らします。若い頃から便秘だった人も、そうでなかった人も、50代以降は便秘問題がさらに身近になってきます。便秘対策は軽いうちから始めるのが効果的。次ページ以降で、お通じをよくする腸活習慣を紹介します。

## 便は大腸でつくられ、蠕動運動により直腸に送られます

食べたものは小腸で栄養素を吸収された後、大腸へ。大腸は便の製造工場。液状の内容物が徐々に水分を吸収され、こね固められて便となる。便は、腸が大きく動く「大蠕動」によって直腸に運ばれ、便意が生じる。



中島 淳さん

なかじま・あつし  
横浜市立大学大学院肝胆膵消化器病学教室主任教授。1989年、大阪大学医学部卒業。東京大学医学部第三内科、米ハーバード大学客員研究員などを経て、2014年から現職。『慢性便秘症 診療ガイドライン2017』の作成にも携わる。著書は『寿命の9割は「便」で決まる』(SB新書)など。