



# べんけいだより

Vol.8  
2025.1

NEWS LETTER 担当：医療法人 しばじクリニック  
院長 柴地 隆宗 先生

## 便秘について



こんにちは。下京西部医師会の医療法人しばじクリニック 柴地です。今回は便秘についてお話しさせていただきます。

お年を重ねると、多くの方が悩まされるのが便秘です。以前は自然に排便できていたのに、出にくくなると気分もスッキリしませんよね。南区・下京区健康まつりで2年連続で便秘に関する講演を企画しましたが、どちらも大盛況でした。このことから、便秘が多くの方にとって関心の高いテーマであることを改めて実感しました。今年の講演では、最近の研究で「便秘症が寿命に影響を及ぼす可能性がある」との報告も紹介されました。

では、なぜ加齢に伴い便秘が増えるのでしょうか？ その理由として、腸内環境や食生活の変化、水分不足、運動不足、長期臥床、糖尿病やパーキンソン病などの疾患、内服薬の副作用、さらには腹筋の筋力低下などが挙げられます。これらの要因が複雑に絡み合うため、便秘の解消には多角的なアプローチが必要です。

まず大切なのは水分摂取です。便の約80%は水分で構成されているため、十分な水分を取ることを心がけてください。加齢により喉の渇きを感じにくくなるため、意識的に水を飲むようにしましょう。また、寒い時期でも厚着をして家に閉じこもらず、軽い運動を取り入れることが大切です。さらに、睡眠不足も便秘の原因になります。夜は早めに休み、朝は早起きして日光を浴び、食物繊維を多く含む食事を摂る習慣をつけましょう。お腹のマッサージも効果的です。

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301

一般社団法人 下京西部医師会内

電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677

ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>

E-mail [shimominami-ikai@ishikai.or.jp](mailto:shimominami-ikai@ishikai.or.jp)



## 食事について

食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類があります。

- **水溶性食物繊維**：腸内の善玉菌を増やし、便を柔らかくする作用があります。果物、柔らかい野菜（例：にんじん、キャベツ）、海藻類に多く含まれます。
- **不溶性食物繊維**：便の量を増やし腸を刺激して蠕動運動を活発化させます。根菜類、硬い野菜（例：たけのこ）、豆類に豊富です。

これらの食物繊維をバランスよく摂取しましょう。また、油分も重要です。魚や植物油に含まれる不飽和脂肪酸は、小腸に吸収されにくく、大腸の働きを活性化させ、排便を助けます。

## 朝食の重要性

朝食をしっかり食べることで、胃に刺激が加わり、胃結腸反射によって腸の蠕動運動が促進されます。朝食後は排便タイムを設け、トイレに5分程度座る習慣をつけましょう。「ロダンの考える人」をイメージして便座に座ると効果的です。（下図参照）ただし、無理にいきむ必要はありません。毎日決まった時間にトイレに座ることで、腸に排便のリズムを覚えさせましょう。

便秘は多くの方が抱える身近な悩みですが、生活習慣を少し見直すことで改善することができます。毎日の小さな工夫が、大きな健康につながります。スムーズな排便を通じて、心も体も健やかに過ごしていきましょう。

