12月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区

皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川　崎　幸　病　院

みんなの健康塾ちゃんねる

メリクリ！2025年もありがとう！

主催：一般社団法人 みんなの健康　　発行：2025年12月1日

CHECK! たかが便秘 されど便秘 便秘を侮ることなかれ

監修：第二川崎幸クリニック 消化器系総合診療科医師 古谷 亮

便秘はQOL（生活の質）を低下させるだけでなく、近年では、「心血管疾患の発症リスク・死亡リスクの上昇」や「パーキンソン病や腎臓病のリスク」、「認知症との関連」など全身の健康にも影響することが分かってきました。特に高齢になると便秘になる方も多く、これは年齢を重ねるとともに筋力や消化器官の働きが落ちてくることなどが考えられます。

便秘とはスムーズに便を出せない（排便困難）状態のことを言い、一般的に症状によって大きく２つに分かれます。

- 排便の回数や量は十分あるが、スッキリとした排便ができない
- 排便の回数や量が少なく、便が腸の中に溜まっている

ほかにも、大腸の病気や基礎疾患によるもの、薬の副作用によるものなどもあるよ

便秘Q&A

Q 毎日排便がありません。これって便秘？

A 排便の間隔は個人差が大きく、スッキリと排便でき困っていなければ必ずしも便秘ととらえる必要はありません。

Q １日１回以上の排便習慣があれば便秘ではない？

A 回数が多くても、強くいきまないと出ない、便が固い、残便感があるなどの場合は便秘の可能性があります。

解説

正常と言われる便通の回数は週３回以下、または１日３回以下と言われています。毎日か否かという排便の回数だけでなく、スッキリと排便ができているか、という点も重要です。そうでない状態が２～３か月続いていると『慢性便秘』といえます。

便秘の予防・改善には、食事の見直しを中心とした生活習慣を見直すことからはじめましょう。それでも便秘の症状が良くならない場合や、お腹の痛みや膨満が強い場合は、一度お近くの消化器内科をご受診下さい。便秘症の治療は、自力での排便を可能にし、排便の正常化を維持することが目標となります。便秘くらいで、と思わず、お気軽にご相談下さい。

監修の古谷医師が便秘についてより詳しく解説している動画も公開中です！

本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）