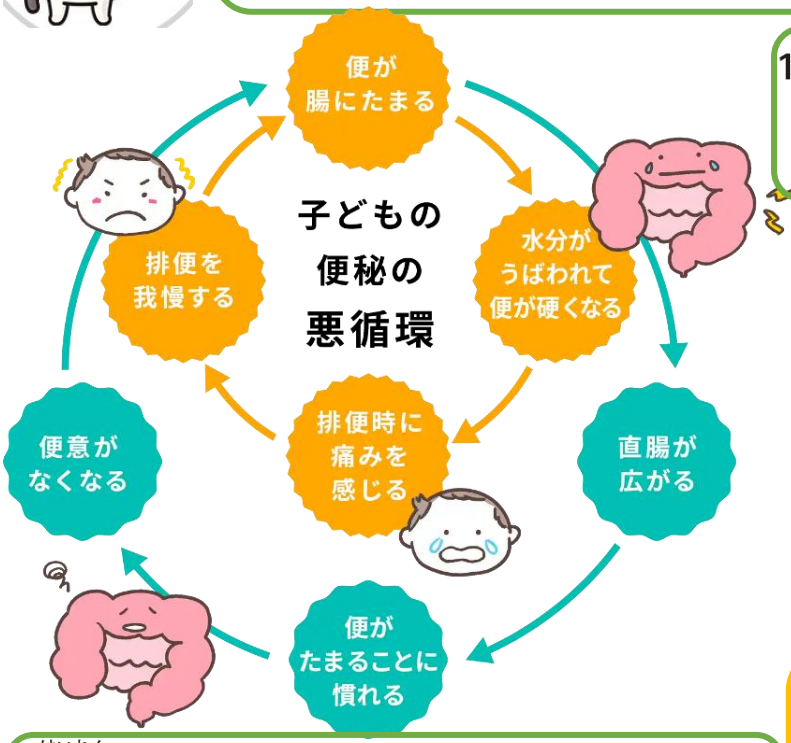
みのりほけんだより

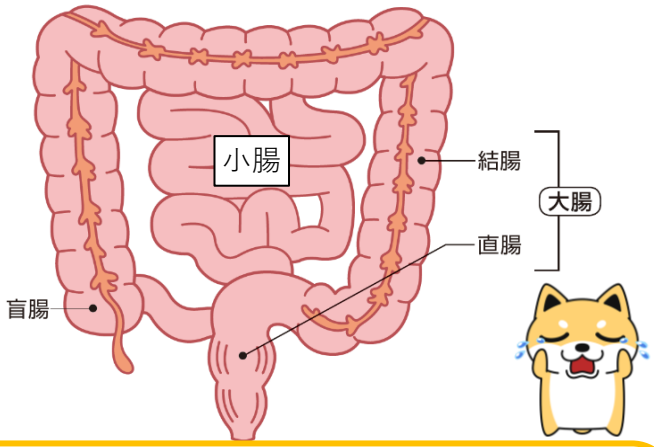
R7年　春号

新年度が始まりました。新しい生活リズムや慣れない環境によって、身体がストレスを感じているかもしれません。体調に変化はありませんか？生活リズムが変わると共に、排便のタイミングも変わることがあります。今回は便秘についてお伝えします。体調を整えて、穏やかな気持ちで毎日を快適に過ごしましょう。

便秘って？ **ウンチ(便)が溜まり、出せない状態のことだよ。**ウンチが硬くて、出すときにおしり(肛門)が痛くて泣いちゃう！いきんでもウンチが出ない、便意を催すとお腹がとても痛くなる！少ししかウンチがでなくてスッキリしない、など症状があるよ。子どもの便秘は**直腸性便秘**が多いけど、他の種類も紹介するね。



1 弛緩(しかん)性便秘：大腸の蠕動運動(ぜんどううんどう)に必要な筋肉が弛緩しており、便を肛門方向へ運ぶことができず、大腸全体に便がたまってしまう。



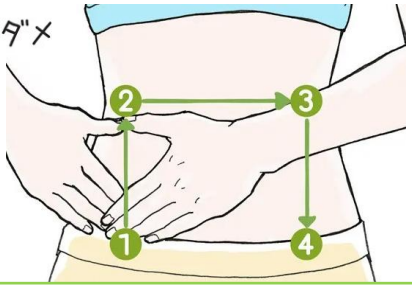
2 痙攣(けいれん)性便秘 ストレスなどの理由で、ぜん動運動が乱れて、痙攣しているような動きをしてしまう。便をうまく肛門方向へ運べなくなり、便がたまってしまう。

3 直腸性便秘：便はきちんと肛門まで運ばれているが、便意を我慢し続けて便意を感じなくなり、直腸に便がたまってしまう。たまった便が直腸を押し広げて、腸が伸びて膨らむ。伸びてしまうと便がたまりやすくなって～と悪循環になるよ。

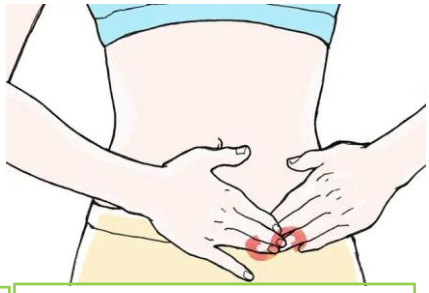
便秘解消には運動と食事が重要になるよ。食事については、給食だよりを参考にしてね。
お腹マッサージのやり方をお伝えするよ。やってあげるときも同じ要領でやってみてね。

1.仰向けに寝て両膝は立てておく

2.肋骨の下から恥骨までのお腹に正方形をイメージ。その四隅を指先で押してみる。吐く息に合わせて、背中方向に差し込むようにまっすぐ押し下げると押しやすい。



3. 4 箇所の中で、特に硬くて押しにくい箇所に便が詰まっている可能性が高い。自分の腸(お腹の)の状態(硬さ)をよく確認する。



4.右下→右上→左上→左下と、③で触った四隅を含め、円を描くように時計回りに腸をほぐしていく。

便秘解消のコツは、①便を溜めずに出そう。②出しやすいように、柔らかい便にしよう。この二つです。

①**便がたくさん溜まって直腸が伸びていると、便が溜まりやすい**です。自力で便を出すことができない場合は、座薬などを使って出しましょう。適切に薬を使って便を出し、**広がった直腸をもとの大きさに戻しましょう**。そうすることで、**便が溜まりにくくなり、便意も認識しやすくなります**。便意が認識できるようになれば、便意を催した際に力めて、直腸も押し出すような動きができるようになります。

※座薬を使わないと便を出すことができない→座薬がずっと必要になるのではないか？座薬を使わなくても便を出すためには、便をたくさん溜めたらいいんじゃないか？座薬を使うのはやめよう.....これではいつまでたっても便が溜まってしまい、広がった直腸がもとに戻ることができません。

②便意がわかるようになって力むとき、出しやすいように便を軟かくしておきましょう。食事だけでは便を柔らかくすることが困難な時は、便を柔らかくする薬を使うのもいいですね。薬の種類については、次に説明をします。

便秘薬

機械性下剤
便に作用して便の水分量や体積を増やす(非刺激性下剤)

- **塩類下剤** けいれん性便秘に有効
  有効成分：**酸化マグネシウム**(商品名・マグミット、カマ)など。
  作用：便の浸透圧を上げる。水分を引き寄せる力。便が水分を失いにくくなり、便が柔らかくなる。
- **糖類下剤** けいれん性便秘に有効
  有効成分：**ラクツロース**(商品名・モニラック)など。
  作用：胃や小腸で吸収されにくい糖類。便の水分量を増やす。
- **膨張性下剤** 弛緩性便秘に有効
  有効成分：**寒天**など。不溶性食物繊維を同じような効果。
  作用：水分を吸収して便のかさを増やし、便を柔らかくする。
- **浸潤性下剤**
  主成分：界面活性剤と呼ばれる「石鹸のような物質」日本ではあまり普及していません。

刺激性下剤
腸に直接作用してぜん動運動を促進させる。作用する腸の場所で分けられます。弛緩性便秘に効果的

- **小腸刺激性下剤**
  有効成分：**ヒマシ油**。作用：ヒマシ油に含まれるリシノール酸が小腸を刺激して、便を押し出す運動を活発化させます。オリーブオイルも似た効果
- **大腸刺激性下剤**
  - **アントラキノン系**
    有効成分：**センナ、センノシド、ダイオウ、アロエ**。
    作用：**植物由来の成分**で、大腸を刺激することでぜん動運動を活発にして排便を促進します。尿が赤くなることがある
  - **ジフェノール誘導体**
    有効成分：**ピコスルファートナトリウム**(商品名：ラキソベロン、シンラック、スナイリン)作用：大腸の腸内細菌で一度分解され、その後大腸を刺激します。**アントラキノン系の下剤と比べて、癖になりにくいです。**

その他
腸液分泌促進薬
(商品名アミティーザ)
作用：小腸の腸液分泌を促進して食べ物の移動がスムーズになったり、水分が十分含まれるようにして便秘解消へ。比較的新しい薬。

漢方薬
(大建中湯)
身体を温め、消化管の調子を整える。冷え性の方におすすめ。

座薬(新レシカルボン座薬)
直腸に作用。座薬が溶けて二酸化炭素を発生させ、穏やかに刺激します。直腸性便秘の方、便意を再び起こさせるために使われます。

浣腸(グリセリン浣腸)
グリセリンが便と腸のすべりをよくして、腸を刺激して排便を促します。即効性があります。癖になりやすいので注意。