

便秘

一般的には、**4日以上排便がないことを便秘**といいます。また排便感覚が短い場合でも残便感や膨満感等の自覚症状がある場合も便秘の可能性がります。



CONSTI
PATION

まず自分のうんちを セルフチェックしてみよう！

便秘傾向



うさぎの糞の
様に硬くコロ
コロしている



短く、かたまり
が多く、でこ
ぼこしている



1本だが表面
がひび割れて
いる

健康



バナナやソフト
クリームの一
で柔く滑らか



やわらかく半
固形状の便



どろどろしてい
て、粥状の便



固まらず、水
のような便

もしかして慢性便秘症！？

慢性便秘症は、便秘症状が長期間持続している、もしくは間欠的に1～2カ月にわたって持続している状態のことです。

● 弛緩性便秘しかんせい

弛緩性便秘の便は「硬い」「太い」「コロコロ」の3つが特徴です。筋力をつけましょう

● 痙攣性便秘けいれんせい

精神的なストレスや生活環境などの影響で発生する便秘です。ストレスのない生活を心がけましょう。

● 直腸性便秘ちよくちようせい

便が直腸まで運ばれてきているのに、肛門付近の問題によってうまく排便できないことから発生する便秘です。

あれっ？

『以前と比べてお通じが変わったな』と思ったら！

お通じが変わったと思ったら、一度あさのクリニックまでご相談ください。

症状にあわせてお腹の検査、血液検査、便検査、超音波検査、CT検査(他院)などをご提案いたします。

Q.身体への影響は？

便秘になると**肌あれ、痔、腹痛、冷え性、慢性倦怠感、食欲不振、胸やけ**などの影響が身体に現れてくる可能性があります。

Q.なぜ女性に多いの？

一番大きい要因は、**女性ホルモンによる作用**です。また、男性に比べ腹筋が弱く出す力が弱いのも原因の一つです。

Q.便秘の解消方法は？

きのこ類、海藻、豆類、野菜をしっかりとりましょう。朝食や間食に果物を加えるなどしてみましょう。水分、乳製品も忘れずに。