

排便について

食べてから排便まで、通常1日半から3日程度かかります。
特に食事は大きな刺激になり、強い蠕動運動が生じます。

理想的な便

- ①色 黄色～茶褐色で、濃すぎず薄すぎない。
- ②形 バナナ状(2本分程度)かたすぎず、ゆるすぎない
- ③におい あまり臭わない。臭くない。



腸を整えるといわれている食品

役割	食品例
便を柔らかくする	海鮮類、こんにゃく、オクラ、バナナ、りんご など
便の量を増やし、形をつくる	たけのこ、ゴボウ、豆類、イモ類、きのこ類、玄米 など
腸内の善玉菌を増やす	ヨーグルト、納豆、キムチ、チーズ、オリゴ糖 など
腸の動きを促す	唐辛子、ガーリック、オリーブオイル、たまねぎ、さつまいも、プルーン など
便を出しやすくする	オリーブオイル など



お腹の動きを促進

- ・お腹を「の」の字にマッサージしましょう。
(入浴時にシャワーや湯船に浸かっている時も効果的です。)
- ・ウォーキングなどの適度な運動をしましょう。
- ・お腹を温めましょう
- ・成人の場合、毎日2000～2500mlの水分を補給すると効果的です。
- ・食物繊維の豊富な食材を食べましょう。



不溶性: 穀類、野菜、豆類、キノコ、果物、海藻、甲殻類

水溶性: 昆布、わかめ、こんにゃく 果物、里芋、大麦

便秘について

●便秘とは…

私たちが食事をしてから便として排泄に至るまで約24～72時間(1～3日間)かかります。そのため、3日以上排便がない状態が便秘とされています。

しかし、2～3日に1度の排便で満足していれば便秘とは考えにくく、個人差があります。

便秘の症状

- ①排便回数の減少(週に3回未満)
- ②排便時の不快感(なかなか出ない、残便感)
- ③腹痛やお腹の張り
- ④頻回便(コロコロした硬い便が1日に少しずつ何回も出る)

便秘の原因

・不健全な生活習慣

睡眠リズム、運動不足、ストレス…

便の量が少なくなる

・偏った食生活

食事量が少ない、野菜が少ない、肉が多い…

排便リズムが乱れる、十分にいきむことができない

・自律神経バランスの乱れ

遅寝遅起き、疲労の蓄積、ストレス…

腸の血行が悪くなる、腸の動きが悪くなる

下剤の種類

薬剤名	効能
酸化マグネシウム	腸内の水分を多くして便を柔らかくする
センノシド	腸の動きを亢進させる
チャルドール	腸の動きを亢進させる
大建中湯	腹痛やお腹の張りを和らげ、体を温め胃腸の調子をよくする
アミティーザ	腸の水分量を増やす



下剤服用後24時間程度の下痢は反応便と考えられているため、すぐにその状態を止める必要はありません。



下痢について

●下痢とは・・・

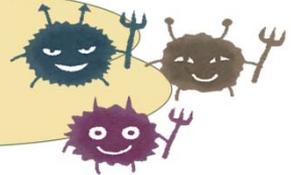
排便の数が多く、水分を含む、形のない便が出る状態が下痢です。
腸の水分吸収が不十分だったり、腸からの分泌物が増加したときなどに起こします。



これらの症状を伴う下痢は感染性下痢の疑いも考えられるので、医療機関を受診してください。

★ 12～1月は特にノロウイルスに注意が必要です。

発熱は約37～38℃の軽度で、大人では吐き気や腹部膨満といった症状が強いです。発症後、通常であれば1～2日程度で症状は治まります。



Q.1何から感染するの？

Q1.ノロウイルスに汚染された食品(生カキ等の二枚貝等)や飲料水、ノロウイルスに汚染された手指、器具
感染した人の便や吐物が主な感染源です。



Q.2感染したらどんな症状になるの？

Q2.感染してから1～2日で症状があらわれます。
主な症状は嘔気、嘔吐、下痢等で通常1日から2日で軽快します。