

はじめよう！便秘対策

そもそも便秘ってどういう状態のこと？

「本来出すべき便が快適に十分量出せない状態」をいい、大きく2つに分けられます。

排便の回数や量が十分だが、
スッキリと排便できない

排便の回数や量が少なく、
便が腸の中にたまっている

週に3回未満であれば、一度医師に相談することをお勧めします。

便秘になる原因は？

- 運動不足、老化に伴う筋力の衰え
- 排便を感じにくい（便意がない）
- ダイエット等による食事量の不足
- 精神疾患等の病気自体やその治療薬
- 過度のストレス
- 排便を我慢していること
- 不眠
- 下剤の使い方が不適切

まずは正しい生活習慣を

食習慣、生活習慣の見直しが、便秘改善の第一歩です。

食習慣の見直し

3食しっかりとる（特に朝食）
食物繊維※をうまく取り入れる
腸内細菌のバランスを整える

生活習慣の見直し

生活リズムを整える
便意を我慢せず、すぐにトイレへ
適度な運動・休息を
自分の時間も大切に

※食物繊維には、果物や海藻類等に多く含まれる「水溶性食物繊維」と、キノコ類やゴボウ等に多く含まれる「不溶性食物繊維」があります。

便秘の改善に適した食事や運動量には個人差があります。
詳しくは医師・栄養士・作業療法士をはじめとした医療スタッフにご相談ください。

大阪精神医療センターで処方される主な便秘薬



薬品名	薬の効果
酸化マグネシウム モビコール ラクツロース・ラグノス	腸内で水分の分泌を促し、便を柔らかく大きくすることで排便を促します。
アミティーザ	小腸での水分分泌機能を高めて便をやわらかくし、排便を促します。
センノシド ヨーデル アローゼン ピコスルファートナトリウム	大腸の粘膜を刺激し、腸内の水分吸収を抑え、腸の動きを活発にします。
グーフィス	胆汁酸の再吸収を抑えることで胆汁酸を増やし、増えた胆汁酸の水分分泌・大腸運動促進効果により、排便しやすくします。
リンゼス	腸内の水分量を増やし、腸の運動を活発にして排便を促します。

この他、漢方薬や整腸剤などが処方されることもあります。
効果を最大限に引き出すには、毎日使用せず、必要な時に使用することがポイントです。

やわらかいソーセイジ状の便が理想形



Type

- 1 小塊が分離した木の实状の硬便・通過困難
- 2 小塊が融合したソーセイジ状の硬便
- 3 表面に亀裂のあるソーセイジ状の便
- 4 平滑で柔らかいソーセイジ状の便
- 5 小塊の辺縁が鋭く切れた軟便・通過容易
- 6 不定形で辺縁不整の崩れた便
- 7 固形物を含まない水様便

便秘

理想形

目標

下痢

(O'Donnell LJD, et al. Br Med J 1990; 300: 439-440
Longstreth GF, et al. Gastroenterology 2006; 130: 1480-1491)

慢性便秘症診療ガイドライン2017（南江堂 日本消化器病学会関連研究会 慢性便秘の診断・治療研究会編）より

便の形を上図のType3～5にすることが目標となります。
便秘薬を服用中の方は、どのような形状の便が多いかを主治医にお伝えください。

お願い



ご自身の判断で市販の便秘薬を使い続け、便秘が悪化してしまうことがあります。
診察を受ける際、医師に市販のお薬やサプリメントの使用状況をお伝えください。