



# こんな悩み、ありませんか？



おなかが張って勉強・趣味に集中できない

ダイエットを始めたら便が出にくくなった…



便意はあるのに便が出ず、トイレが長時間になる

市販の便秘薬、飲む量が増えてきた…

## そもそも便秘とは？

食べたものは、腸の中を通るときに大半の水分が吸収され、残りかすが適度な硬さの便として排出されます。しかし、何らかの原因で水分が体に多く吸収されると、便が硬くなってしまいます。また、便が肛門の近くまでできていても、うまく排出できない場合もあります。



### ●便秘は症状によって2パターン●

①排便の回数や量は十分だが、スッキリとした排便ができないタイプ



②排便の回数や量が少ないため、便が腸内にたまるタイプ

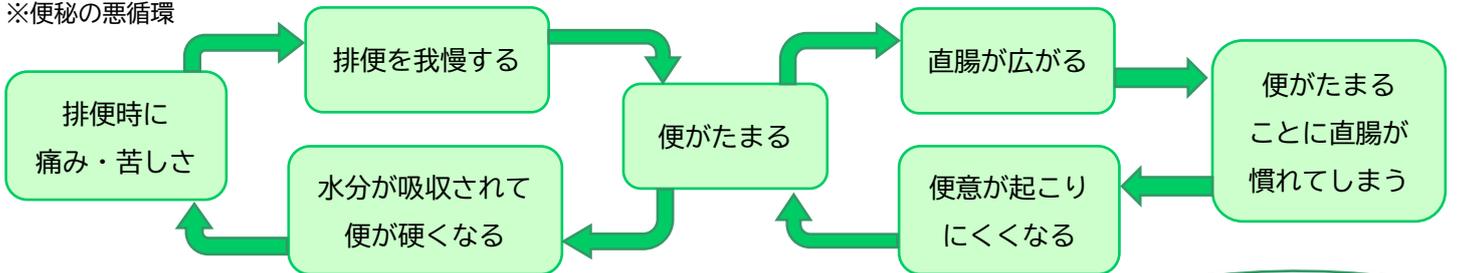


Q. 毎日排便があるわけではないのは便秘？	A. 排便の間隔は判断の目安にはなりますが、個人差が大きいので、スッキリと排便できて困っていなければ、必ずしも便秘ととらえる必要はありません。回数が週に3回未満の場合は、一度、医療機関に相談することをおすすめします。
Q. 排便の回数が多ければ便秘ではない？	A. 回数が多くても、強くいきまないと出ない、便が硬い、残便感があるなどの症状が続いている場合は、慢性的な便秘症の可能性ががあります。

## 便秘の原因は？

- 食事の量や食物繊維が足りない ●ダイエット ●水分不足 ●運動不足 ●ストレス ●大腸の動きが良くない
- 便秘を引き起こす病気 ●便秘を引き起こす薬 ●排便を我慢する(便秘の悪循環になるおそれもある※)

※便秘の悪循環



チェックしてみよう！

## 「便秘かも」と思ったら生活習慣の見直しを

- 水分不足ではないか？ 食事の量が少なくないか？偏ってないか？ 運動不足ではないか？
- 規則正しい生活で、食後にトイレに行く時間があるか？ 我慢していないか？



### ●改善しない場合は早めに医療機関へ●

便秘で受診することは恥ずかしいことではなく、むしろ積極的な治療が大切です。日常生活で我慢できる程度でも、便のせいで自分だけ皆と同じリズムで生活できないのは辛いと感じることもあるでしょう。また、他の病気が隠れていることもあります。市販の便秘薬で済ませず、医師に相談してみることで、気持ちもお腹もスッキリするかもしれませんよ。