

# 便秘

## 取扱説明書

品番: TAKT-068

保管用



2024年2月22日放送

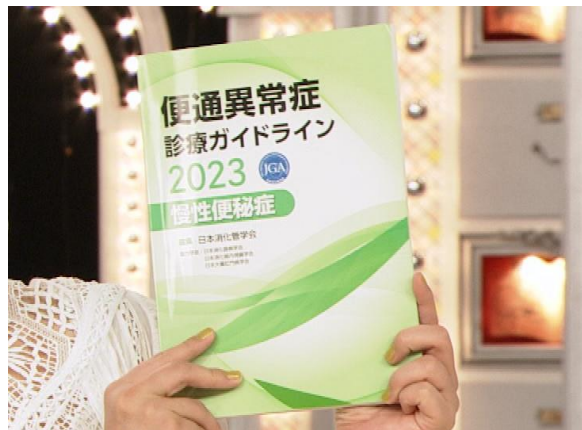
・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

# 最新研究で判明 本当に便秘に効く食べ物

Point

便秘治療が驚きの進歩！  
【見えてきた最新対策】

実はここ数年、便秘の研究がすすんだことで、さまざまな便秘対策がアップデートされているんです。その象徴が「**便通異常症診療ガイドライン\***」の大改訂。6年ぶりに行われた改訂の内容はこれまで知られていない便秘対策の情報が満載。医学が認めた最新対策をトリセツがわかりやすくご紹介します。



※医療者向けの教科書のような書籍

Point

便秘対策のニューカマー！「キウイ」



今回のガイドライン改訂によって、便秘に効果的だと新たに記されたのが「**キウイフルーツ**」。2022年に発表された論文によれば、1日2個のグリーンキウイを食べると便秘や腹部の不快感が改善したとの報告が出されています。さらに、トリセツでキウイ農家の方々に調査を行ったところ1日1個でも効果を実感しているとの声も。効果の理由はキウイの食物繊維にあると考えられています。キウイの食物繊維は保水性と膨張性に優れていることが最新の研究から明らかになっているのです。



※摂取によって体調不良が生じた場合はすぐに中止してください

# 他にも！ ガイドラインお墨付き食材

Point

インドで見つけた 次世代食物繊維

と報告されている。多いグアーガム分解物とともに、便秘薬の使

キウイの他に、今回のガイドラインで加えられた食材が「**グアーガム分解物\***」。その原料は、インド原産の「グアー豆」と呼ばれるインゲン豆の一種です。実はグアー豆の食物繊維は保水性が高いことに加え、**腸内環境を整える**働きを持っており便通改善効果が期待できるのです。



グアー豆



グアーガム分解物

※グアーガム分解物はドラッグストアや通販などで購入できます。使用の際は裏書きをよくお読みください。

Point

自分に合う食材を見つけよう！

ガイドラインにはこれまで知られている**食物繊維の多い食事**や**ヨーグルト**が**効果的**であることも記載されています。こういった食材を組み合わせ、**自分に合う食材を見つける**ことが大切です。



# 食事や運動では治らない!?新・便秘タイプ

Point

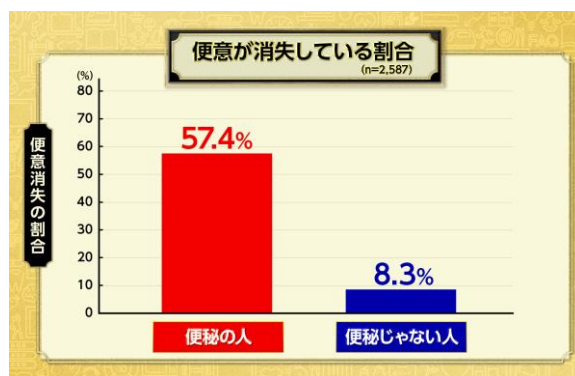
便秘患者の約6割が便意を消失している!?



そもそも便秘とは直腸より前の部分に問題があることが一般的です。しかし、近年「運動や食事」など従来の対策では効果がでにくい新たな便秘のタイプが注目されています。それが「**便意の消失**」による便秘です。

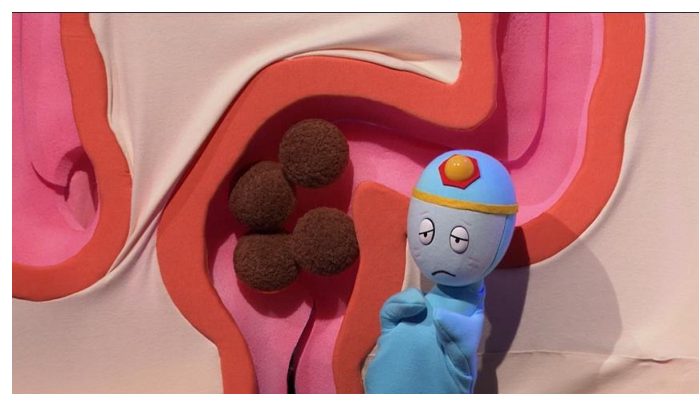
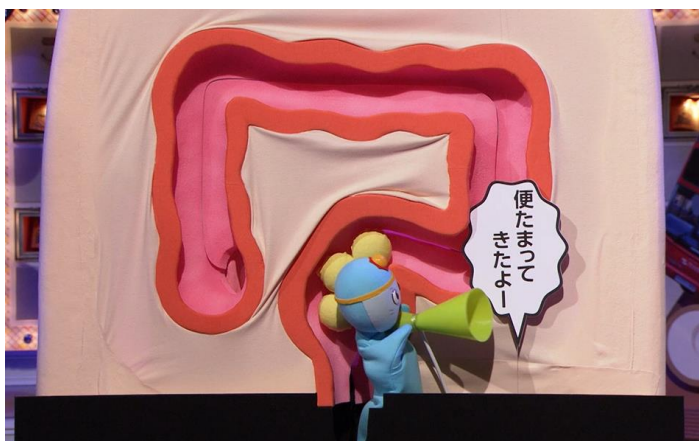
2020年に行われた大規模インターネット調査によると便秘患者の**57.4%**が便意を消失していることが判明しました。

普段から「**トイレに行きたい**」という**感覚**が少ない方は要注意です。



Point

便意の消失 原因は「我慢」!?



人間の体は便が肛門付近まで運ばれてくると、直腸のセンサーによって便意を感じることができます。しかし、**便意を我慢**をしていると、せつかく出口付近まで運ばれた便の水分が吸収され、**カチカチの便**になってしまいます。さらにそのまま放置し続けると、**便意を感じるセンサーが低下**。便意が消失してしまうと考えられています。一度便意を失ってしまうと、出口付近まで便が来ていても、気がつかず便秘になってしまうのです。

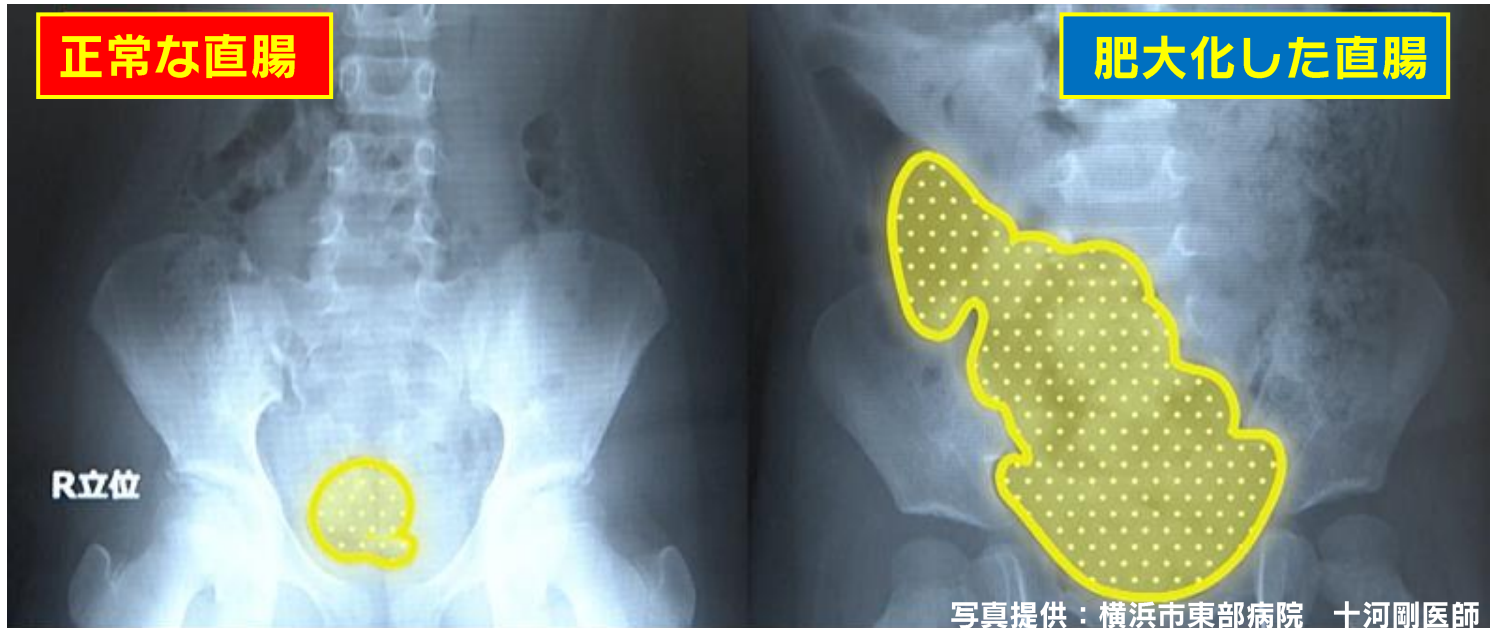
※便意センサーの低下は老化などの原因もあります

# 便秘治療で大注目 “便意”

Point

子どもも便意の低下に気をつけて！

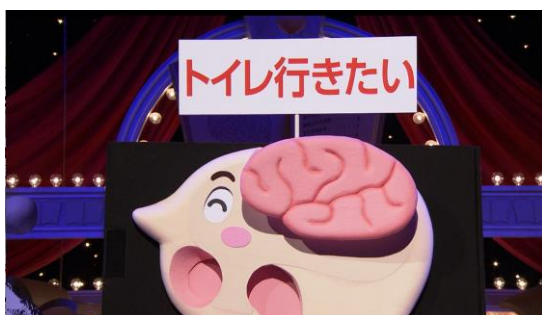
便意の低下に気をつけてほしいのは大人ばかりではありません。小児便秘が専門の医師によると、トイレトレーニングを開始する2～3歳以降の子どもが便秘になる原因の多くが「我慢」だと言います。



さらに子どもの場合、便秘をそのままにしておくと腸の形が変化してしまうこともあるんです！

Point

便意が生活の質まで左右する！？



便意の有無によって排便の満足度ひいては生活の質にまで影響を及ぼすことが最新の研究によって明らかになってきました。そのため便意を守ることや便意を回復させる治療がいま医療界で注目を浴びています。

# 新対策！Go to トイレット！

## Point

### 決まった時間にトイレに行こう！

- ① 毎日、朝と夜の1日2回便意が無くてもトイレに行ってみましょう。3分が目安です。
- ② タイミングは、朝食後や夕食後など**食事の30分後**がねらい目です。「胃-結腸反射」と呼ばれる反射によって胃に物が入ることによって腸が大きく動くと言われていいます。もし朝ごはんが食べられない場合は**夜のリラックスタイム**でもOKです。
- ③ 排便がなくても2週間は続けてみてください。

- ・食事の30分後
- ・リラックスタイム

朝と夜の1日2回  
トイレの時間3分が目安



毎回出なくてもOK

2週間は続けてみてください



注意

**息みすぎは禁物。** 血圧の上昇やじの危険性があります。軽く息む程度で、トイレ時間は**3分程度**を目安にしてください。週3回以上の排便があれば全くの正常です。

## Point

### 子どもも Go to トイレット！



子どもは強く息ませてOK

子どもの場合は**強く息ませてOK**です。直腸に便をためないことが重要です。

# 保シヨ一書

品名 便秘のトリセツ (TAKT-068)

保シヨ一期間

次のトリセツができるまで

お客様名

井上 咲楽

保シヨ一いただけますか？

便意を感じられる余裕も  
持つ暮らす!!

キウイタイムも  
作ります!



あしたが変わるトリセツシヨ一



# 保ショー書

品名 便秘のトリセツ (TAKT-068)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

平子 祐希

保ショーいただけますか？

まだまだ自分の便秘との  
向き合い方が足りていない  
と自覚出来ました。  
今日から生まれ変わります

あしたが変わるトリセツショー

