



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
菊地 徹

正常な便通の頻度は、週に三回ないし日に三回とされます。

たとえ、三、四日に一度の排便でもすっきり感があれば便秘と考
えなくてよいでしょう。一方、毎
日排便があったとしても、便がな
かなか出ない、すっきり感がない、
残便感があるといった場合には便
秘と診断します。

口から入った食べ物、胃の中
でドロドロにされた後、小腸に送
られます。腸管内の水分（一日に
九リットルにもなります）のほと
んどは小腸で、残りは上部大腸で
吸収され、便は適度な固さとなっ
て大腸の終着点に近いS状結腸に
溜ります。そして、大腸の終着点
である直腸に送られると便意を催
します。

この一連の流れの中で、腸の働
きが鈍いと、腸内の通過時間が長
くなるため水分が過剰に吸収され
便が硬くなります。これが便秘で
す。逆に、腸の働きが活発だと、
腸内の通過時間が短くなり水分を

便秘症

十分に吸収できないために軟らか
い便となります。この状態が下痢
です。

便秘は、糖尿病、パーキンソン
病など腸の動きが悪くなる病気や
抗うつ薬、モルヒネなどの薬の内
服によって引き起こされますが、
ここで最も気を付けなければなら
ないのは大腸癌の存在です。便に
血が混じる、便が細くなったよう
に感じるといった場合は注意を要
します。

病気や薬剤のみならず、偏った
食生活や睡眠不足、運動不足など
生活習慣の乱れも便秘の原因とな
ります。便秘でお悩みの方は、ま
ずは規則正しい生活を心掛けま
しょう。食物繊維や十分な水分の
摂取、適度の運動に加え、無理に
便意を我慢しないことも大切です。

〔菊地胃腸科内科医院／
青葉区春日町〕

なかなか出ない...



CPコスメティクス 代理店募集

CPコスメティクスは、独自のビジネススタイルで、
全国に約1,230店舗のCPサロンを展開中!!

新規ビジネスをお考えの
オーナー様、詳しくは、
折込み広告をご覧ください。



ビジネス
パートナー
募集



CP Salon
— Keep Beauty —

お問い合わせはこちらまで 【法人に限らせて頂きます】

代理店開発部

0120-631-162

受付時間10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

株式会社 CPコスメティクス

〒169-0074

東京都新宿区北新宿2-21-1 新宿フロントタワー27F