





健康の司令塔 「腸」のことをもっと知ろう



あなたの便秘の種類は？

便秘とは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」のこと

機能性便秘 一般的に「便秘」と呼ばれている「便秘」

- ・自律神経のバランスが崩れ、大腸が機能不全を起こしたことによっておこる。
- ・食生活や生活習慣が原因で起こり、生活改善で便秘の改善も期待できる。

弛緩性便秘

大腸の運動機能が低下して腸の中で長い間、便が留まることによって起こる。

痙攣性便秘

大腸の過緊張により蠕動運動が強くなり過ぎて腸が痙攣を起こすことによって起こる。

直腸性便秘

便が直腸に到達しても便意を催さず、直腸内に留まってしまうために起こる。

器質性便秘 病院で原因疾患の治療を!!

胃や小腸、大腸などに何らかの疾患があり、それが原因で便秘になっている状態。

腸内環境を確認しよう

便の状態で腸内環境をチェック

約100時間 ↑ 消化管の通過時間 ↓ 約10時間	1 コロコロ便		硬くてコロコロした便
	2 硬くてコロコロした便		塊がいくつもくっついた便
	3 やや硬い便		バナナ状だが表面がひび割れていてやや硬い便
	4 普通便		なめらかなバナナ状のやわらかい便
	5 やややわらかい便		形はあるがやや柔らかい便
	6 泥状便		ふわふわして泥のように形がない便
	7 水様便		固形物がない水のような便

便を観察するときに、わかりやすいのが「硬さ」。つまり「水分量」です。

腸は「第二の脳」

食べ物を消化・吸収するだけではない「腸の働き」

リンパ組織

免疫組織

ホルモン産生



<主な働き>

消化・吸収

末梢神経組織

微小血管系