

# 便秘のタイプ分類と対処法

## タイプA

- 1 運動不足で疲れやすい
- 2 便が残っているような残便感がある
- 3 体がだるく、肩こりや頭痛・冷えを感じる
- 4 頻繁にダイエットをしている

腸のぜん動運動を促すのが解決のポイント。

食事は食物繊維たっぷりのものを心がけましょう。

お腹や腰のマッサージをしたり、朝起きたらコップ一杯の水や牛乳を飲むようにするのも、腸に良い刺激を与えます。筋力低下による内臓下垂も原因と考えられますので、腹筋を鍛えるように心がけましょう。

## タイプB

- 1 便秘解消のために浣腸や便秘薬をよく使う
- 2 便が硬く、排便時に肛門が痛むこともある
- 3 便意があるのに、我慢することが多い
- 4 水分をあまり摂らない

便の量を増やすために食物繊維を、やわらかくするために水分をたっぷりと摂るようにしましょう。胃腸は食事による反射で動きはじめるので、必ず朝食をとってその後はトイレに行くように習慣づけて排便リズムを身につけてください。たとえ出なくても、毎日続けてみて。座っている間は、リラックスしてお腹をマッサージするといいでしょう。

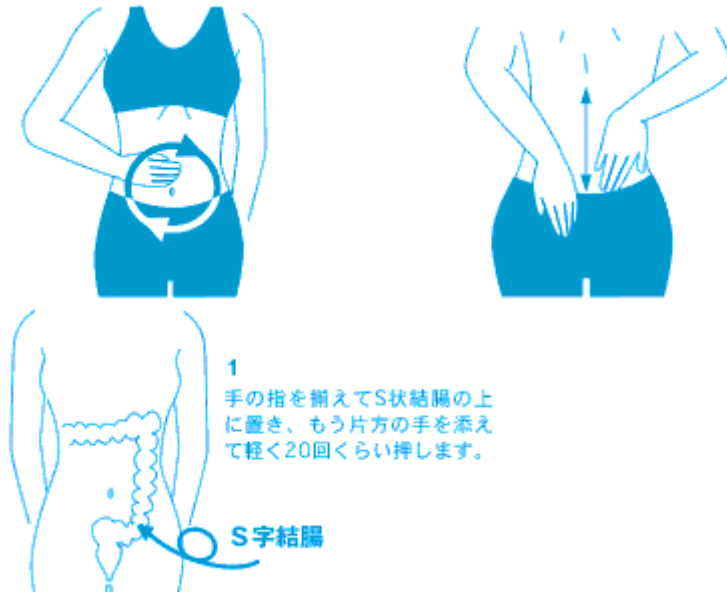
## タイプC

- 1 便秘だけでなく下痢になることがあり、下痢が慢性的に続くこともある
- 2 性格はまじめで几帳面な方だ
- 3 食後にお腹が痛むことがある
- 4 便秘の時は鹿のフンのような丸くて硬い便が出る

この便秘の最大の原因はストレスです。ストレスの原因となる睡眠不足・過労や、職場・学校での人間関係、生活習慣の変化などを突き止めて、ストレス解消を心がけましょう。

また、このタイプはあまり腸を刺激することは避けましょう。病院で腸の緊張を鎮める薬を処方してもらっても、症状の改善が期待できません。ただし、自分勝手に判断はできません。あれ？と思ったら一度お医者様にご相談されると良いでしょう。

スーパー便秘を予防するためには、強く息まらずに出す習慣が大切です。



## 排便のコツ

### ポイント(1) 姿勢

上体を前傾させて両ひじを太ももの上におく※前傾姿勢になると直腸肛（こう）門角がひらいて便がスムーズに直腸へ送られる

### ポイント(2) 息み方

腹筋だけに力を入れる（腰に手を当ててせきをした時に動く筋肉） 肩や背中に力を入れないように注意

### ポイント(3) カカトをあげる

カカトをおよそ20度あげる

※腹筋の力を腸にかけやすくなる