



今月の担当
細野 恵里子
野 健師

何を食べてもおいしい季節になりました。

メタボ対策に取り組み始めた方には辛いものがありますが、生涯健康で過ごすために生活を見直すチャンスと考え、前向きに取り組めるといいですね。

★高齢者に多い便秘について

へなぜ高齢になると便秘になりやすくなるのでしょうか？

高齢者の便秘に多いのが弛緩性便秘(しかんせ

いべんぴ)と言われるものです。大腸の運動が低下して、腸がゆるんだ状態になることによって、腸の内容物の移動が遅れてしまいます。そして、水分が腸に吸収されすぎ、排便までの時間が長くなってきます。身体全体の筋力も衰えてくるとともに、内臓も下垂ぎみになります。このため腸のぜんどう運動の起こり方も弱くなり、便秘になりやすくなってしまいます。また、高齢になると腸は太くなりますが、逆に排便のためいきむ力は弱くなり、便が硬く太く溜まってしまいます。特に寝たきりの高齢者は弛緩性便秘が起こりやすく、直腸や肛門の感覚が

鈍くなり、反射機能が低下し、さらに便秘が悪化します。

加えて、治療している病気がある方はその治療薬の影響が便秘に拍車をかけることがあります。例えば利尿剤は水分を大量に排泄させるために便の中の水分量が減ってしまい便が硬くなります。

＜病気が隠れている事もあります＞

これらの高齢者の身体の機能的な原因とは別に、近頃増加している大腸がんや炎症などによって、腸の管が狭くなっていることもあります。この場合は急いで治療を必要とするものもあり、自分の判断で便秘薬を使って、その場を過ごすのはあま

りお勧めできません。便秘の気になる高齢者の方はなるべく早めにお医者さんに相談してみてください。

＜便秘にならないような生活の工夫＞

生活の仕方も排便に影響します。食事量全体や油の取り方が少なかったり、運動不足も便秘の原因になります。食事の工夫としては、さっぱりとした油料理、例えば揚げ物をおろし煮にして食べたり、野菜をミキサーにかけて料理に使ってみたり、豆類・イモ類・果物を積極的に摂ると良いようです。

＜どうやってもうまくいかない！？＞

高齢になると多少便秘がちになるのは仕方がないようです。「毎日出ないと！」と神経質になる方がかえって便秘を助長します。ですので、整った食事や適度な水分摂取と軽い運動を心がけて、心おおらかに自然な排泄を待ちましょう。人それぞれ個性があるように、一口に「便秘」と言っても人それぞれです。お悩みの方は気軽に相談してください。

