

## 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、便秘に関するDIYをご紹介します。

### 便秘を解消するDIY

便秘の定義は、いくつもあり「3日以上、排便がない状態」または毎日排便があっても残便感がある状態」という日本内科学会の定義がよく知られています。毎日のように排便があっても便の量が少なかったり、硬いコロコロした便が出たり、排便後にすっきりしない状態がある場合は便秘の可能性がありますが、排便の回数や便の性状は、お腹の状態、食事内容、水分の摂取量などによって個人差があります。

高齢者の場合、摂取する食事量や水分量が減少したり、運動量や筋肉量が低下したりするため、便秘になりやすくなります。腸管の働きが悪くなり便秘を引き起こす要因として不規則な食事、食物繊維・水分・脂質などの摂取不足、低栄養、ビタミン欠乏症、全身衰弱、神経障害、緊張・恐怖・悲しみなどの精神的要因、浣腸や下剤の乱用、体質などが挙げられます。また、便意があってもすぐに

排便できない職業の場合、便意を抑制する習慣がつくので便秘になる人が多いようです。

そのほか、糖尿病や腎機能障害、甲状腺機能低下症、パーキンソン病、不安障害などの精神疾患といった腸管の運動機能を低下させる病気、服用している治療薬の副作用によって便秘が起こることもあります。

便秘の予防や改善をするためには、食生活をはじめとする生活習慣の見直しが必要です。次のようなDIY習慣を心がけましょう。

#### ●食事のDIY

- 1日3食、とくに朝食をきちんと食べる
- 緑黄色野菜、ごぼう、さつまいも、ひじき、大豆、焼き海苔、ワカメ、干し柿、アボカドなど食物繊維が多い食品を食べる
- りんご、いちご、キウイ、パイナップル、梅干など有機酸を多く含む食品を積極的に摂る
- よく噛んで食べる
- 水分は、便を軟らかくして排便しやすくするので、適切な



久保 明先生  
(くぼ あきら)  
医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

新刊!

カリスマ内科医と組み立てる



久保 明 著  
晶文社 定価：1,600円+税

## DIY 健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になるまで」ではなく、「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。

### 便秘を解消する「の」の字マッサージ

- あお向けに寝て、おへそ下に右手を置く
  - 右からおへその上を通して「の」の字を描くように、手のひらで軽くマッサージをする
- ※ 10回くりかえす



- 水分を補給する
- 日常生活のDIY
- 便意がまんしない
- 早起きをし、朝食後にトイレに行くようにすることで排便リズムを整える
- ウォーキングやラジオ体操など、適度な運動を習慣にする
- 市販薬の使いすぎに注意する
- 腸管を刺激し、腸のぜん動運動を促す腹部の「の」の字マッサージを行う