

ないこともあると思いますが、これを参考に自分に合ったやり方を工夫して下さい。

＜便の量を多くする＞

1. 宴会などでご馳走を多量に食べると、翌日は下痢気味となることがある。これは供給された栄養の量が腸の吸収能力を越えているため、排泄されるものと考えられる。腸の吸収能力を越える栄養を供給すれば便秘にはならないはずだ。
2. 栄養が不足気味でも、腸の吸収出来ない成分が多ければ便は多くなる。食物繊維の多い食品は便を増やすことに寄与する。食物繊維の必要摂取量は 1 日 26g という。
3. 海藻、茸、野菜類は肉や魚に比して食物繊維が多い。便秘気味の時は野菜を多く摂るようにしている。食物繊維は保水能力もあって便から水分が奪われるのを抑制する効果もあると思われる。
4. ヨーグルト菌は腸内で増えて、便を増やし柔らかく保つ効果を示すという。ヨーグルトを食することは便秘に有効と言われているので毎日摂っている。

＜水分摂取量＞

1. 通常摂取している水の量（下記で 1 杯は 200cc の水）
起床後すぐに 1 杯、朝食前に牛乳 1 杯、朝食に味噌汁 1 杯、食後に 1 杯、10 時過ぎに 1 杯、昼食時にヨーグルト 1 杯、昼食後に 1 杯、4 時前後に 1 杯、夕食時ワイン 1 杯、夕食後に 1 杯、風呂上がりに 0.5 杯（一日合計約 2 リットル。後述の理由で、コーヒーやお茶類は飲まない）
2. 便秘に陥った時の対策

便秘になって 3～4 日便通が無かったときの体験

- 1) 朝から 30 分おきに水を飲み続けた。4 時間ほどで排便が可能となった。但し、胃袋にはがぼがぼ音がするほど水が溜まっている。胃に負担が掛かると思い、次の手を考えた。
- 2) 時間をかけて水分を便に供給してもいいはずなので、排便したい日の前日に水分摂取量を増やした。食事と食事の間は 1 時間に一杯の水を一日飲んだ。（胃ががぼがぼしてきたら少し間隔を開けた）。次の日はスムーズな便通があった。
- 3) これらの経験と、次に述べる腸の蠕動刺戟方法を併用することで上記の通常の水分摂取量に落ち着いた。便が硬くなる傾向が見られたら、水分摂取量を増やすことで問題を起こさずに済むようになった。

＜腸の蠕動刺戟＞

1. 歩いていると腸の蠕動が促進されるらしく、1 時間以上歩いた日の次の日には便通が良い気がする。
2. プルーンを食べると腸の動きが促進される。朝食前に牛乳を飲みながらプルーンのドライフルーツの大きいのを 1 個程度食べた。（食べ過ぎると下痢気味になる）。朝食後 2～3 時間で便意が来る。（米国製のプルーンのドライフルーツがスーパーや生協で売られている。プルーンは鉄分の補給効果を有する）。便の固い状態で食べ過ぎると、腸が蠕動するのみで便が移動せず、腹が痛くなるかもしれない。（長年プルーンの世話になったが、体質が変わったのか現在はプルーンは食べずに済んでいる。）