

memo

20 年 月 日 ~ 20 年 月 日

1ヵ月間

シニア
世代の
ための

快適生活 便らん日誌

消化器関連に関する総合情報サイト
おなかのはなし.com

気になるキーワードをクリック！

過敏性腸症候群 / IBS / FD
診断 / 治療 / 慢性便秘症
便秘 / 症状 / 食後膨満感候群
心窩部痛症候群

ひょっとして...それおなかの病気？ あなたはどれが当てはまる？

慢性便秘
便秘・下痢を繰り返す
胃の不快感

チェックする！

便秘度チェック 過敏性腸症候群チェック 機能性胃腸症チェック

医療機関を検索
こちらから検索できます

ヴィアトリス製薬の慢性便秘症治療薬を処方されている患者さまはこちら

「おなかのはなし.com」では便秘症に関するお役立ち情報を掲載しています。便秘クイズや便秘改善に役立つレシピなどをおとして、みなさまの「おなか」の悩みを解決するお手伝いをします。



おなかのはなし



お役立ちメニュー - おなかの健康のために、ぜひ、参考してください -

おなかチャンネル 解便新書 知って先生！知ってるようで知らない「便秘」

動画で見る、「スッキリおなか」のたぐい医学博士の日本人の知られぬ消化器専門家が回答！便秘の基本から最新の便秘治療まで

腸にまつわる超すごい話 あなたの「便秘度」をチェック！ おとなの便秘相談室 トイレで血圧が上がる？

知られざる腸のはたらきや役割を、わもしくして便秘？あなたの「便秘度」便秘と血圧が関係？その道のエキスパートの岡田先生がスッキリ解説

お通じと血圧のための日誌 Dr. 水上の今日から始める簡単腸活 お役立ち！便秘解消クイズ

いきみは危険？！毎日のお通じと血圧「便秘」につながるヒントや簡単な運動あなたは何回正解できる？便秘に関するクイズに挑戦してみよう！

世界 快便レシピ 発見！ 食生活に即ち入れる「快便に役立つ米食料」 便秘薬の話を聞いてみる！

世界の「快便レシピ」を大紹介！「便秘」につながるヒントや簡単な運動あなたは何回正解できる？便秘に関するクイズに挑戦してみよう！

世界 快便レシピ 発見！ 食生活に即ち入れる「快便に役立つ米食料」 便秘薬の話を聞いてみる！

料理教室でおなじみのベターホームが誇る1万点以上のレシピから、便秘改善に役立つ食物繊維やオリゴ糖が豊富な食材を使った、手軽に作れるレシピをご紹介します。

監修：ベターホームのお料理教室 渋谷教室 講師／管理栄養士 山崎利恵子



快便・快食・快眠は健康のバロメーターといわれるほど、お通じや食事、睡眠は、私たちのカラダとココロの状態をよく表しています。とくに「すべての病気は腸から始まる」といわれているように、健康を保つために、快便でいることは重要です。お通じの状態をはじめとして、食事、睡眠の日々の状態を記録してみましょう。

監修：秋下 雅弘先生(東京大学大学院医学系研究科 老年病学 教授)



Mylan is a Viatris group company



快てき生活POINT 1：快便



便秘は「たかが」ではありません 「治療すべき」病気です

便秘は「たかが」とわれがちですが、実は、腸の病気が原因で排便しづらくなっていたり、また、便秘の状態が血管や腎臓などの腸以外の病気のきっかけになっているかもしれないことが、最近の研究で少しずつわかってきています。

便秘は決して軽視できないものです。

腸の病気としての便秘

便秘のウラに大腸がんなどの他の病気が隠れていることもあります。

以下のような症状があったら、医師や看護師に伝えてください。

- 便に血がまじる
- 最近便の太さが変わった
- 貧血がみられる
- 最近急に便秘になった
- このところ急に体重が減った
- 本人や家族が大腸がん、クローン病、潰瘍性大腸炎などの腸の病気にかかったことがある
- 発熱や関節痛がある
- 50歳以上である

日本消化器病学会関連研究会慢性便秘の診断・治療研究会編：慢性便秘症診療ガイドライン2017, p.43, 2017, 南江堂。

便秘と腸以外の関連

便秘と血管

排便時に強くいきむことで血圧が急上昇することがあります。

→血圧の急上昇は、心臓や血管に大きな負担をかけるため、便秘による排便時の強いいきみには要注意。

便秘と腎臓

便秘は腎臓の病気にも関わっている可能性があることがわかっています¹⁾。

¹⁾Sumida K, et al. J Am Soc Nephrol. 28(4): 1248-1258, 2017.



ちゃんと知ろう「便秘」のこと

「便秘の基準」とは

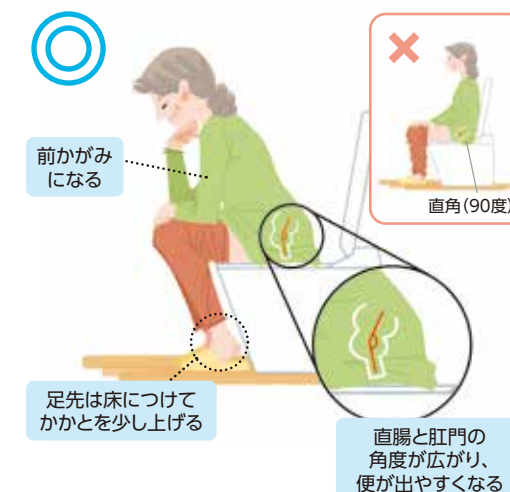
排便が数日なければ便秘と思われがちですが、必ずしもそうではありません。ここでは正しい便秘の基準を理解しましょう。

- 3～4日に1回の排便でもすっきりと気持ちの良いものであれば、必ずしも便秘ととらえる必要はありません。
- 逆に、毎日排便があっても、「便が硬い」、「強くいきまないと出ない」、「排便時に苦痛がある」、「排便後に便が残っている感じがする」ような場合や、「日常生活に支障がある」場合は便秘の可能性があります。

日本消化器病学会関連研究会慢性便秘の診断・治療研究会編：慢性便秘症診療ガイドライン2017, p.2-3, 2017, 南江堂。

正しい「排便姿勢」

意外に知られていないのが正しい排便姿勢。理想とされるのは前かがみ35度です。座る姿勢を工夫することで、快便に一步近づくことができます。



山名哲郎(監修):NHK きょうの健康 便秘と痔の悩みを解消セルフケアと治療, NHK 出版, 2014. を参考に作図

良い硬さの便を正しい排便姿勢でスムーズに出せれば、いきみに伴う血圧の上昇などを回避できる可能性があります。

また、快便には便のモトになるものが不可欠です。何をどれくらい食べるかも快便とつながっています。

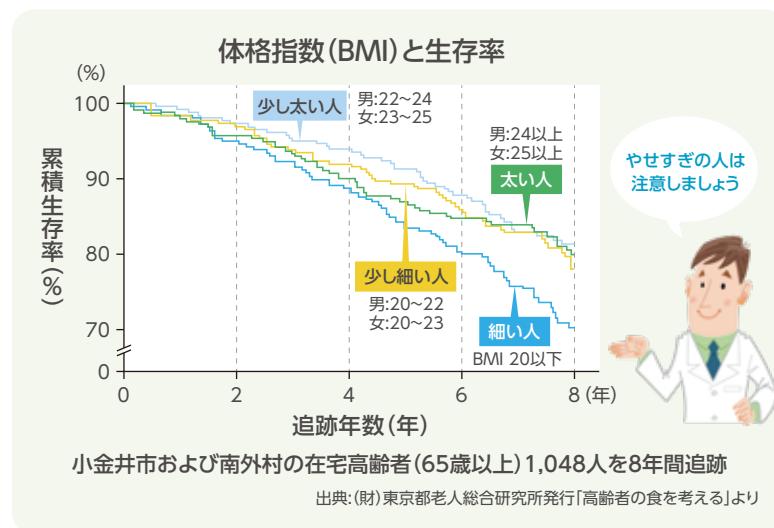


快てき生活POINT 2：快食



高齢者は「やせ」に注意

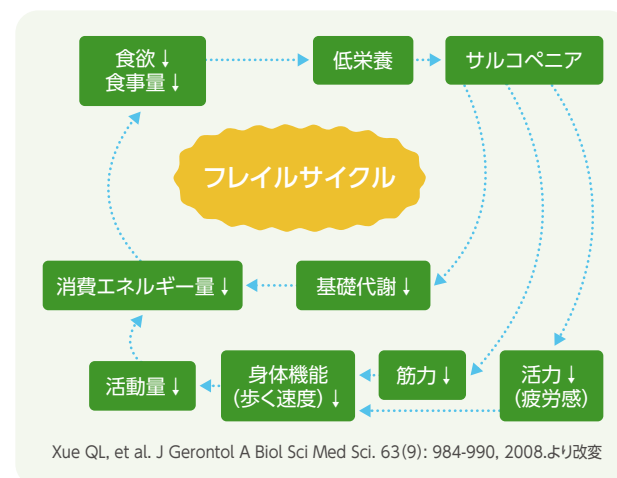
太りすぎだけでなく、やせすぎも健康的とはいえません。とくに高齢者では、やせすぎの人は生存率が低いというデータもあります。



気をつけたい「サルコペニア」と「フレイル」

加齢や食事量の減少によって、筋肉は減りがちになります。筋肉が減って身体の機能が衰えた状態を「サルコペニア」といいますが、これには注意が必要です。サルコペニアにより活力が失われると、カラダやココロのはたらき、社会とのつながりが弱くなる「フレイル」という状態になりやすくなります。さらに悪循環(フレイルサイクル)におちいると、要介護になることもあります。また、サルコペニアのある高齢者は、便秘が重症化しやすいともいわれています²⁾。

元気な活動のために、食事はとても大切です。快食、快便でカラダとココロの健康を保ちましょう。



2)Asaoka D, et al. Biomed Rep. 14(1): 2, 2021.

快食のヒント

シニア世代が「何を」「どれだけ」食べたら良いか見てみましょう。
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物が、それぞれ下図のような量になるように*、バランスの良い食事を目指してしっかり食べましょう。

*料理を「つ」という単位で数えます

シニア世代が目安にしたい1日の食事量

農林水産省Webサイト「食事バランスガイド」について「食事バランスガイド」教材_高齢者向け解説書. を参考に作成
(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-56.pdf) (2022年6月9日アクセス)

4~5つ

主食(ごはん、パン、麺)

毎日の生活のエネルギーのもとになる炭水化物などの供給源

=ごはん(普通盛り)3杯程度

1つ分=



ごはん軽く1杯

=



食パン1枚

2つ分=



うどんやそば1杯

=



スパゲッティ1皿

5~6つ

副菜(野菜、きのこ、イモ、海藻料理)

からだの調子を整えるビタミン、ミネラル(カルシウム、リン、鉄など)、食物繊維などの供給源

=野菜料理5皿程度

1つ分=



野菜サラダ
小皿

=



具たくさん
味噌汁

=



おひたしや
煮物の小鉢

2つ分=



野菜の煮物や
炒めの中皿

=



イモの煮ころがし
中鉢

3~4つ

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

血液や筋肉などを作り、体力や免疫力の維持にも役立つたんぱく質などの供給源

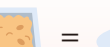
=肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分=



冷やっこ

=



納豆

=



卵1つ分の
料理

2つ分=



魚料理1人前

3つ分=



肉料理1人前

2つ

牛乳・乳製品

人に必要な栄養素をバランス良く含み、とくにカルシウムの供給源

=牛乳1本程度

1つ分=



スライスチーズ
1枚

=



ヨーグルト
1パック

2つ分=



牛乳瓶1本
(200ml)

2つ

果物

ビタミンC、カリウムなどの供給源

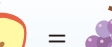
=みかん2個程度

1つ分=



みかん
1個

=



りんご
半分

=



ぶどう
半房

=



100%ジュース
(200ml)

1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方を想定しています。



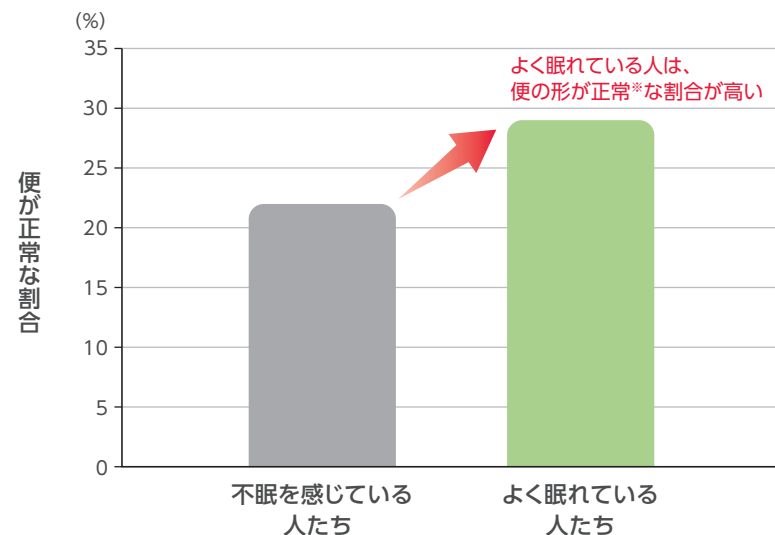
快てき生活POINT 3：快眠



快眠は快便に通ずる

排便は睡眠とも関連しています。よく眠れている人は、快便であることが多いという研究結果が最近発表されました³⁾。逆に、便秘による不快な症状が、快眠のさまたげになる可能性も明らかになりました。

便の硬さと睡眠



便秘を有する成人3,000人を調査(p=0.001、カイニ乗検定)
※便の形をはかる「ブリストル便形状スケール」で正常とされる「スケール4」のこと

Yamamoto S, et al. J Neurogastroenterol Motil. 27(4): 602-611, 2021. より改変

3) Yamamoto S, et al. J Neurogastroenterol Motil. 27(4): 602-611, 2021.

歳をとると眠りにくい？加齢と睡眠の関係

一般的に、シニアになると睡眠時間が短くなりますが、これは、加齢とともに必要な睡眠量が減ったり、睡眠をつかさどる身体の機能が衰えたりするため、自然な変化です。日中に元気なら心配はいりません。しかし、不眠により疲れが残る場合は、生活を少し見直してみましょう。

朝早くに目が覚めて困っている場合は、目が覚めても朝日を浴びるのは避けるようにしましょう。また、昼寝はやめて、どうしても眠い場合は30分以内にとどめ、夜は眠くなってから寢床に入るようにしましょう。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット 高齢者の睡眠
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-004.html>) (2022年7月19日アクセス)

この日誌の使い方

日付		月	日	(記入例)	
お通じについて	お通じ		あり	なし	
	便の形		1		
	1 硬くコロコロした便		2		
	2 デコボコした便		3		
	3 表面にひび割れのあるソーセージ状の便		4		
	4 バナナ状やソフトクリーム状の便		5		
	5 軟らかく半固形の便		6		
	6 泥状の便		7		
	7 固まりのない水様便				
	排便時のいきみ		ない	軽い	強い
お腹の症状	残便感		ない	軽い	強い
	お腹の不快感		ない	軽い	強い
	痛み		ない	軽い	強い
	張り		ない	軽い	強い
	その他		下腹が硬い気がする		
お通じの満足感		満足	普通	不満足	
お食事について	主食	ごはん、パン、麺	朝	昼	夜
	副菜	緑黄色野菜、イモ類、根菜類	朝	昼	夜
		海藻類	朝	昼	夜
	主菜	魚介類、肉類、卵、大豆	朝	昼	夜
	乳製品	牛乳・乳製品	朝	昼	夜
	果物類	果物類	朝	昼	夜
間食		なし	あり		
睡眠		よく眠れた	眠れた	あまり眠れなかった	
その他気づいたこと・メモ		いつもよりも便が硬い			

あてはまるお通じの状態(便の硬さ)に丸をつけます

お通じに伴う症状に丸をつけます

食べた食品群に丸をつけます
間食も忘れずに記載しましょう

あてはまる睡眠の状態に丸をつけます

変わったことや気づいたことがあれば、メモしましょう

日付			月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
お通じについて	お通じ		あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし
	便の形		1		1		1		1		1		1	
	1	硬くコロコロした便	2		2		2		2		2		2	
	2	デコボコした便	3		3		3		3		3		3	
	3	表面にひび割れのあるソーセージ状の便	4		4		4		4		4		4	
	4	バナナ状やソフトクリーム状の便	5		5		5		5		5		5	
	5	柔らかく半固形の便	6		6		6		6		6		6	
	6	泥状の便	7		7		7		7		7		7	
	7	固まりのない水様便												
	排便時のいきみ		ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い
お腹の症状	残便感	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	
	お腹の不快感	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	
	痛み	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	
	張り	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	
	その他													
お通じの満足感		満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	
お食事について	主食	ごはん、パン、麺	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	副菜	緑黄色野菜、イモ類、根菜類	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
		海藻類	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	主菜	魚介類、肉類、卵、大豆	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	乳製品	牛乳・乳製品	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	果物類	果物類	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	間食		なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり
睡眠		よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	
その他気づいたこと・メモ														

日付			月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
お通じについて	お通じ		あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし
	便の形		1		1		1		1		1		1	
	1	硬くコロコロした便	2		2		2		2		2		2	
	2	デコボコした便	3		3		3		3		3		3	
	3	表面にひび割れのあるソーセージ状の便	4		4		4		4		4		4	
	4	バナナ状やソフトクリーム状の便	5		5		5		5		5		5	
	5	柔らかく半固形の便	6		6		6		6		6		6	
	6	泥状の便	7		7		7		7		7		7	
	7	固まりのない水様便												
	排便時のいきみ		ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い
お腹の症状	残便感	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	
	お腹の不快感	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	
	痛み	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	
	張り	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	
	その他													
お通じの満足感		満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	
お食事について	主食	ごはん、パン、麺	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	副菜	緑黄色野菜、イモ類、根菜類	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
		海藻類	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	主菜	魚介類、肉類、卵、大豆	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	乳製品	牛乳・乳製品	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	果物類	果物類	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	間食		なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり
睡眠		よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	あまり眠れなかった	
その他気づいたこと・メモ														

日付			月 日			月 日			月 日			月 日			月 日			月 日		
お通じについて	お通じ		あり なし			あり なし			あり なし			あり なし			あり なし			あり なし		
	便の形		1			1			1			1			1			1		
	1 硬くコロコロした便		2			2			2			2			2			2		
	2 デコボコした便		3			3			3			3			3			3		
	3 表面にひび割れのあるソーセージ状の便		4			4			4			4			4			4		
	4 バナナ状やソフトクリーム状の便		5			5			5			5			5			5		
	5 軟らかく半固形の便		6			6			6			6			6			6		
	6 泥状の便		7			7			7			7			7			7		
	7 固まりのない水様便																			
	排便時のいきみ		ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い
お腹の症状	残便感		ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い
	お腹の不快感		ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い
	痛み		ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い
	張り		ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い	ない	軽い	強い
	その他																			
お通じの満足感			満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	満足	普通	不満足	満足	普通	不満足
お食事について	主食	ごはん、パン、麺	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	副菜	緑黄色野菜、イモ類、根菜類	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
		海藻類	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	主菜	魚介類、肉類、卵、大豆	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	乳製品	牛乳・乳製品	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	果物類	果物類	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	間食		なし	あり		なし	あり		なし	あり		なし	あり		なし	あり		なし	あり	
睡眠			よく眠れた	眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	眠れた	あまり眠れなかった	よく眠れた	眠れた	あまり眠れなかった
その他気づいたこと・メモ																				

日付			月 日			月 日			月 日			月 日			月 日			月 日		
お通じについて	お通じ		あり なし			あり なし			あり なし			あり なし			あり なし			あり なし		
	便の形 1 硬くコロコロした便 2 デコボコした便 3 表面にひび割れのあるソーセージ状の便 4 バナナ状やソフトクリーム状の便 5 軟らかく半固形の便 6 泥状の便 7 固まりのない水様便		1			1			1			1			1			1		
			2			2			2			2			2			2		
			3			3			3			3			3			3		
			4			4			4			4			4			4		
			5			5			5			5			5			5		
			6			6			6			6			6			6		
			7			7			7			7			7			7		
			排便時のいきみ		ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い
	お腹の症状	残便感	ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い		
お腹の不快感		ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			
痛み		ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			
張り		ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			ない 軽い 強い			
その他																				
お通じの満足感		満足 普通 不満足			満足 普通 不満足			満足 普通 不満足			満足 普通 不満足			満足 普通 不満足			満足 普通 不満足			
お食事について	主食	ごはん、パン、麺	朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜		
	副菜	緑黄色野菜、イモ類、根菜類	朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜		
		海藻類	朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜		
	主菜	魚介類、肉類、卵、大豆	朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜		
	乳製品	牛乳・乳製品	朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜		
	果物類	果物類	朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜			朝 昼 夜		
	間食		なし あり			なし あり			なし あり			なし あり			なし あり			なし あり		
睡眠		よく眠れた 眠れた あまり眠れなかった			よく眠れた 眠れた あまり眠れなかった			よく眠れた 眠れた あまり眠れなかった			よく眠れた 眠れた あまり眠れなかった			よく眠れた 眠れた あまり眠れなかった			よく眠れた 眠れた あまり眠れなかった			
その他気づいたこと・メモ																				