



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！  
「便秘」についてお伝えします。

## 1 知って得するまめ知識1

### 妊娠と身体の変化「便秘」について

妊娠することでママの身体は赤ちゃんの成長や出産に向けての準備で変化していきます。体調も人それぞれ異なります。

なかでも普段から「便秘」で悩んでいる方が多く、妊娠することでさらに便秘になることがあります。

妊娠中の便秘はいくつかの原因が考えられます。

#### ① 黄体ホルモンが関係

妊娠中には黄体ホルモン（プロゲステロン）が増加します。

このホルモンは胎盤の形成などに関係があり、それと同時に消化管の吸収を抑える作用があるため腸管のぜん動を妨げることもあります。



#### ② つわりによる水分や食物繊維の摂取不足

つわりで食べられなくなると便の量が少なくなってしまう。

食べても吐いてしまったりと食生活に変化が起これば、水分や食物繊維が不足がちになります。

水分不足により便が固くなり便秘となります。

（つわりについてはママサポ通信②を参照）

③ 妊娠に伴う運動量の低下  
妊娠すると体調不良や大きくなったお腹が負担となり、運動が減ってしまいます。そのため腸の動きを低下させてしまい便秘を引き起こします。

#### ④ 大きくなった子宮が腸を圧迫

妊娠すると全員が便秘になるわけではありませんが妊婦さんの中には悩んでいる方も多くいます。便秘になっても胎児への影響はありませんが便秘で腸にガスが溜まってお腹の張りや子宮収縮の張りや区別がつきにくくなります。

便秘がひどくなると痔になったり、切迫流産のトラブルの原因にもなります。

### 便秘対策について

#### ✓ 食物繊維の多い食品を摂る

食物繊維は便量を増加させ、排便リズムを回復させる効果が期待されると言われています。

#### ▽食物繊維の種類と働き

食物繊維	働き	食材
水溶性	・便を柔らかくして排便を促す ・善玉菌を増やす	こんにゃく わかめ 玄米 など
不溶性	・便量を増やす ・腸の蠕動運動を促す	さつまいも じゃがいも ほうれん草 ピーマン など

食物繊維にも種類があります。それぞれの働きを知って、お食事に取り入れてみてください。



✓ 乳酸・有機酸（ヨーグルト等）を意識する  
腸を刺激してぜん動運動を促し、便を柔らかくします。

✓ 起床直後の空腹時に冷たい飲み物を飲む  
飲み物が急に胃に入ると、大腸が刺激され便が肛門に送られます。

他にも次のようなちょっとしたことが便秘対策として挙げられます。

#### ✓ 規則的な排便習慣を心掛ける

便意を我慢せず、便意を感じた時にトイレに行くようにすることも大切です。便意を我慢する癖がついてしまうと便秘が悪化しやすくなります。

#### ✓ 適度な運動をする

きつめの運動より少しきついと感じる程度の運動が効果的です。副交感神経が優位になり、腸ぜん動も促されます。

#### ✓ 水分摂取

水分をしっかりとることで便が柔らかくなり排便がよりスムーズになります。便が固い方は水分摂取を意識してみてください。

#### ✓ 食事のリズムを整える

1日3食、リズムよくしっかりと食べましょう。特に朝食は体内リズムを整えたり胃腸を刺激したりして排便を促してくれます。

いきなりすべて行う必要はありません。できることからひとつずつ習慣化してみてください。

どうしても排便コントロールができないようであれば、かかりつけの産婦人科医師に相談しましょう。