

Topic

産後の便秘 ありませんか？

「行きたいけれど、子どもが泣いているからあとで…」 「トイレに入っても、ゆっくり座ってられない」「産後、なんとなく便が出にくくなった」。そんなことはありませんか？ 産後の便秘には、食事や水分だけでなく、活動量の変化や生活リズム、便意を我慢することなど、さまざまなことが関係します。また、便を出すときの姿勢や力の入れ方も大切です。

今回は、「食べる・飲む」だけではない、毎日のトイレ習慣から便秘について考えてみましょう。



■ 「あとで行こう」が続いていませんか？

子育て中は、どうしても自分のことが後回しになりがちです。「便意はあるけれど、今は手が離せない」「子どもを待たせたくない」と、トイレを我慢してしまうこともあると思います。でも、便意を繰り返し我慢することは、便秘につながる要因のひとつです。また、産後は生活リズムや食事、活動量なども変化します。「便秘＝水分が足りない」とは限りません。まずは、便意があるときにできるだけトイレへ行くこと。そして、「最近いつ出たかな？」「我慢することが増えていないかな？」と、自分の排便習慣を振り返ってみましょう。

■ 骨盤底筋は「ゆるめる」ことも大切！

骨盤底筋はいつも締めていればよいわけではありません。

便を出すときには、出口となる骨盤底まわりが適切にゆるむことも大切です。「出ない！」と息を止めて強くいきみ続けると、かえって力が入りすぎてしまうこともあります。

トイレでは、肩やお腹に力を入れすぎず、呼吸を止めないことを意識してみましょう。“締める”と“ゆるめる”、どちらもできることが大切。これは骨盤底筋を上手に使うための大事なポイントです。

■ 「出しやすい姿勢」

便が出にくいと、つい「もっと力まなきゃ」と考えてしまいます。でも、その前に姿勢を少し変えてみるのもひとつの方法です。

便座に座ったら、足元に安定した小さな台を置き、膝がお尻より少し高くなるようにします。そして、足をしっかりつけたまま、上半身を少し前へ。肘を太ももに置くと姿勢を保ちやすくなります。

この姿勢は、排便時に便が通りやすい状態をつくる助けになります。息を止めて頑張り続けるのではなく、ゆっくり呼吸しながら。「頑張って出す」から、「出しやすい環境をつくる」へ変えてみましょう。



便秘対策は、水分や食事だけではありません。「便意を我慢していないかな？」「力みすぎていないかな？」「どんな姿勢で座っているかな？」。いつものトイレ習慣を、少しだけ振り返ってみましょう。

※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

～ けんさん から一言 ～

便秘というと、「水分をとる」「食物繊維をとる」といったことを思い浮かべる方が多いと思います。もちろん、それらも大切です。でも、子育て中のママさんを見ると、「自分のトイレはあとで」と便意を我慢したり、短時間で済ませようと強く力んだりすることも少なくありません。

そして、尿もれ予防では「締める」ことが注目される骨盤底筋ですが、排便するときには上手に“ゆるめる”ことも必要です。毎日のことからこそ、まずは姿勢や呼吸、トイレの環境を少し見直してみてください。便秘が長く続く場合や、血便、強い腹痛などがある場合は、自己判断せず医療機関へ相談しましょう。

★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士
山崎 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの
専門分野を学んでいます

