便秘と女性ホルモンの切っても切れない関係

生理前の便秘対策

女性に多い便秘の悩み。特に生理前は、女性ホルモンの影響で便秘になりやすいことがわかっています。つらい便秘の解消には運動や食物繊維の摂取も大切であることをお伝えしつつ、その方に合った便秘薬をおすすめしましょう。

話し手：福山 千代子
Chiyoko Fukuyama
アヴェニューウィメンズクリニック　院長

Q1 生理前に便秘になる女性が多いのはなぜですか?

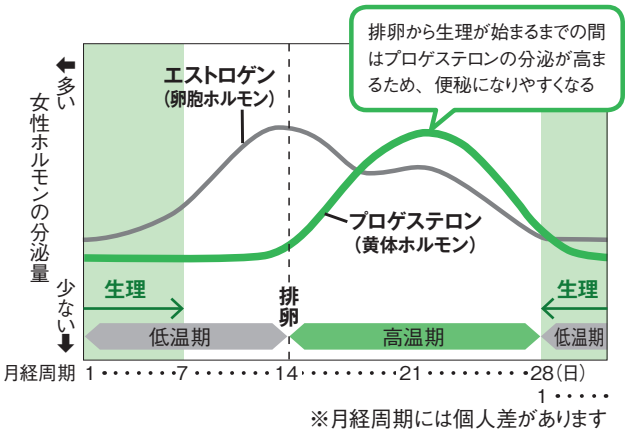
A 女性ホルモンであるプロゲステロンが、大腸のぜん動運動を抑えたり、腸内の水分を体内に吸収しやすくすることで、便がカチカチになり、出しにくくなるからです

排卵から生理開始前にかけて分泌量が増える女性ホルモン「プロゲステロン」は、妊娠を維持するためのホルモンです。受精卵が着床しやすいよう子宮内膜を厚くしたり、妊娠に向けて最適な子宮環境に整える働きがあります。このプロゲステロンには、大腸のぜん動運動を低下させる作用があります。そのため、便が腸内に長く停滞することになり、便に含まれる水分量が減って硬くなったり、排便されにくくなって、便秘になってしまうのです。加えて、妊娠に備えて水分や栄養分を体内に蓄える作用もあることから、腸内の水分が体内に吸収されやすくなります。

ただし、生理が始まるとプロゲステロンの分泌が減り、子宮を収縮させる「プロスタグランジン」が分泌されます。このプロスタグランジンにより子宮が収縮するとともにぜん動運動も活発になるため、多くの場合、便秘やそれに伴うお腹の張りやだるさといった症状は、生理の開始とともに改善されます。

生理前にむくみや太りやすさを訴える方も少なくありませんが、これもプロゲステロンの水分を蓄える作用が関わっています。このように、プロゲステロンは生理前の不調を引き起こすので、ともすると厄介者に思われがちですが、妊娠にはなくてはならない女性ホルモンです。生理前の便秘は、ホルモン分泌が正常に行われている表れといっても良いでしょう。

図1 便秘に関わる「プロゲステロン」



※月経周期には個人差があります

便秘かどうかの基準は“スッキリ感”

なお、毎日お通じがあっても便が排出しきらずに「スッキリ感」が得られない場合は、生活習慣の見直しが望ましいといえます。一方、排便後にスッキリ感があれば、毎日お通じがなくても問題はありません。

Q2 便秘薬はどのようなものをおすすめしたら良いですか?

A 便秘がつらい場合には、薬の使用を。「自然なお通じ」を促すものもあります

生理前の便秘は、生理の開始とともに改善されることが多いのですが、便秘が続く場合は生活習慣を見直し、どうしてもつらい場合は、薬の使用もおすすめすると良いでしょう。便秘薬には、便を柔らかくする成分と大腸のぜん動運動を促す成分があります。便が硬くて出にくい場合は前者、便意を感じずお腹が張る場合は後者の成分の薬がおすすめです。また漢方処方や生薬配合製剤で、自然なお通じを促す製剤もあります。

ただし、服用後に腹痛や下痢が続く場合は薬の減量や変更を。なお、薬の成分には子宮の収縮を促すものもあるので、妊婦の方や妊娠の可能性のある方は主治医に相談するようお伝えしましょう。

Q3 生理前の便秘を予防するために、おすすめできる生活習慣はありますか?

A 腹筋運動で押し出す力をアップ。食事は食物繊維やミネラルを豊富にとり入れて

女性は腹筋が弱いことも便秘の一因。日ごろから腹筋運動をして鍛えましょう。ウォーキングなどの全身運動も大腸の働きを活発にします。

食生活では野菜など食物繊維の豊富なものを積極的にとるようにおすすめしましょう。食物繊維は、人間の消化酵素では消化されない成分で、胃で溶けずに大腸まで届くので、便のカサを増し、大腸を刺激することになります。

また、マグネシウムが多めのミネラルウォーター（硬水）は便の水分量を増やし柔らかくする作用が期待できます。

特に生理前は、プロゲステロンの働きにより、食欲が増進する傾向にあります。栄養の偏ったものを食べ過ぎてしまう傾向にもあるため、ますます便秘がちに。生理前こそ食生活に気をつけたいものです。

また、お腹を温めたり、おへその周りを「の」の字にマッサージすると、便の移動もスムーズになるため効果的です。

便秘だけじゃない!

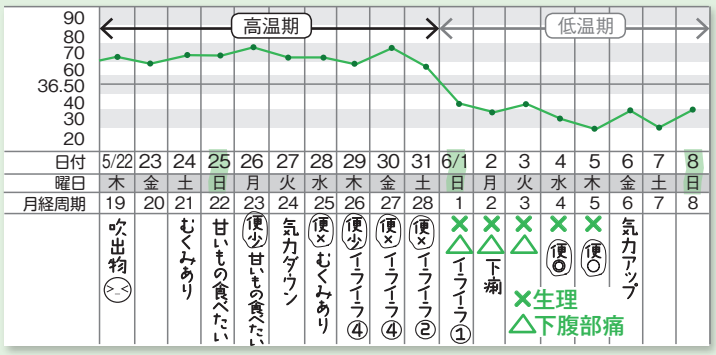
生理前の“不調の気づき”は体調管理の道しるべ

ホルモンが関わる生理前の不調は、便秘のほかにもむくみやイライラなど様々あります。基礎体温表や手帳などに記録しておくと、不調の内容やサイクルが把握しやすくなり、早めのケアも可能になります。「そろそろ高温期だから、むくみやすいかも」などと心づもりをしておくだけでも、乗り切れる場合が多くなるのでおすすめです。

体調をメモして、心身の変化を予測しよう（記入例）

基礎体温に加え、便秘や気分の波などその日に気になった症状をメモ。予測や対策を立てやすくなります。

（記入例）



◀イライラの程度に合わせて、1（軽度）～5（重度）などの「イライラ指数」を記録すると、メンタル症状の波が把握しやすくなる。