

便秘が高齢者に多いのはなぜ？



① 食事の量が減るため

食事量が減ると
便の量が減る



便意を

催しにくくなる



② 腸の働きが低下する

大便が腸にとどまる
時間が長くなる



便が硬くなって

出にくい



③ 便意を感じにくくなる

直腸の知覚が低下して
便意を感じにくくなる



排便のタイミングを

逃してしまう



④ 便を押し出す力が弱くなる

腹筋や肛門括約筋が
弱くなる



便を押し出しにくい

生理的機能の低下