

便秘と 血圧の関係



便秘と血圧上昇の関連について 教えてください。



便秘が血圧
の上昇と関連
しているといわ

れているのは、便が腸に
長く貯留すると、本来
なら排出されるはずの

消化液、特に

コレステロール

からできる胆

汁酸を余計に

吸収し、血中

のコレステロー

ルを上げ、動

脈硬化を進め

るリスクにも

なるからで

す。また便秘

からくるスト

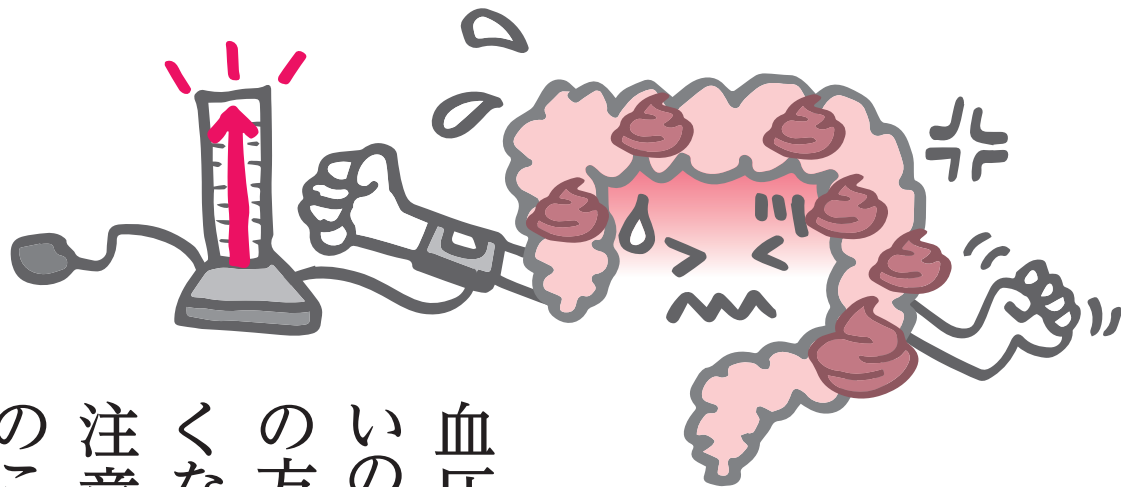
レスで自律神

経が乱れ、血圧が上昇

することもあります。

さらに便が出ないた

めにいきむことが血



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん

圧の急激な上
昇を招きま
す。いきみ
は一過性です
から、正常な
血圧の方はまだい
いのですが、高血圧
の方は血管がもろ
くなっているので要
注意です。寒暖差
のこともあり、突

然死の起こる場所でト

イレが2番目に多いそ

うです。まずはいきま

ないでいきましよう。