

便秘



NO、48

便秘とは三日以上排便がなく、日常生活に不快な症状や支障をきたす状態をいいます。便秘になると腸内細菌の働き(胃から小腸に送り込まれた食べ物のカスは大腸で腸内細菌によって分解される)が悪くなり、大腸癌の原因になるという意見もあります。

◎便秘は若い女性だけではありません。

◎高齢者にも下記のような理由で多いものです。

食事量が少ない。

運動不足

消化管の運動機能が低下

油物が少ない



◎便秘薬に頼ってはいませんか?

市販の便秘薬には刺激のあるものがあります。常用は避けて下さい。(腸がただれさまざまな障害が出てきます)

薬には習慣性や強さ、副作用などがありますので、妊婦や授乳中の

女性、高血圧、肝臓病、心臓病のある方は医師と相談のうえ服用することをお勧め致します。



<便秘の原因>

■ 不規則な食生活

■ 便意があるのに排便を我慢してしまう。

(便意を起こす感度が鈍り、排便のサイクルが狂って、便秘を起してしまう。特に女性)

■ 食物繊維不足やダイエット

(便が固くなったり、少なくなったりする)

■ 生理や妊娠に関係するホルモンが腸の働きを悪くする(黄体ホルモン、プロゲステロンが体内に水分を貯めようとする為排便に必要な水分が不足)

■ 便秘が女性に多いのは、排便に必要な括約筋、腹筋の力が男性に比べ弱いからです。



大成会 広報室

<便秘の予防>

1、水分を充分に摂る。

朝起きがカにコップ一杯の水を飲みましょう。

(腸を刺激して、排便を促します)



2、毎朝便意がなくても必ず、

便座につくようにしましょう。



3、規則正しい食事を摂る。

朝食は必ず摂りましょう。

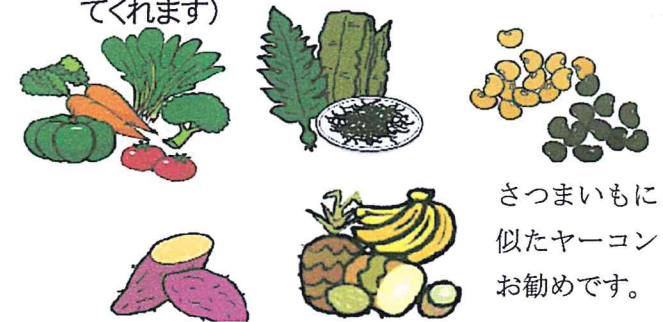
(食べ物が胃に入ると腸が刺激されて動き、排便を促します。)



4、繊維を多く摂る。

野菜や海藻類、豆類を十分摂りましょう。

(食物繊維は便を軟らかくし、便の量を増やしてくれます)



さつまいもに似たヤーコンをお勧めです。

5、適量の油を摂りましょう。

油は腸での潤滑油、油抜き食事は便秘の原因になります。

6、適量のアルコールも腸の刺激になり、便通をよくしてくれます。

運動不足にならないよう気をつけましょう。