



五月に入り、日によって暑くなったり寒くなったりと不安定な天気が続いていますね。急激な気温の変化に対応できず、知らず知らずのうちに体は疲れてしまっています。こうした季節の変わり目から体調を崩す事は少なくありません。便秘は、自分の体調変化に気づききっかけの一つになります。




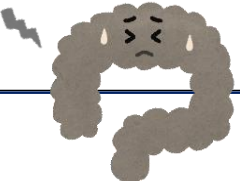
★★★ 第5回目のテーマは「便秘」です ★★★

便秘とは、個人差があるものです。




単に回数や量ではなく、「便が硬い」「苦痛」「すっきりしない」等排便時に不快や苦痛を感じれば、便秘と言います。



主な原因は・・・

<p>① <small>しょくじせいべんぴ</small> 食事性便秘</p> <ul style="list-style-type: none"> ・偏った食事、小食 ・水分の不足 	<p>② <small>しかんせいべんぴ</small> 弛緩性便秘</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腸の動きが悪い。 ・腹筋力が衰えて、お腹に力が入らない。 	<p>③ <small>ちよくちようせいべんぴ</small> 直腸性便秘</p> <ul style="list-style-type: none"> ・排便を我慢する。 ・下剤の使い方を誤る。 	<p>④ <small>けいれんせいべんぴ</small> 痙攣性便秘</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス等により、副交感神経が緊張し、上手く便を運べない。 
--	---	--	--

改善するには・・・

<ul style="list-style-type: none"> ・食物繊維の多い食事（野菜、豆類、きのこ類、海藻類）を摂る。 ・発酵食品（ヨーグルトなどの乳製品、納豆など）を摂る。 ・水分をこまめに摂る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食物繊維の多い食事、発酵食品を食べる。 ・適度な運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則的な排便習慣を身につける。(朝、決まった時間にトイレに行く等)我慢はしない。 ・下剤は容量、用法を守り、正しく使う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷たい飲み物、カフェイン、アルコール飲料、食物繊維の多い食事など、胃や腸を刺激するような食事は控える。 ・ストレスの原因を取り除く。
---	--	--	--

便秘の改善の基本は、規則正しい生活と食事、そして適度な運動、十分な水分摂取です。



正常な腸の働きを促す為にも、朝ごはんをしっかり食べて、睡眠時に休ませておいた胃腸を動かし起こす事も大切です。

適切な食事と規則正しい生活で、
便通を快適にしましょう！