

げんき通信

便秘のおはなし

私たちが食べたものは、胃・小腸・大腸と通っていく途中で、必要な水分や栄養分が体に吸収され、不要になったカスが最終的に便の形になって排泄されます。排便の習慣にはかなり個人差がありますが、3日以上排便がなかったり、量が少なくして残便感や腹痛があるような場合は便秘と考えられます。便秘は一般に腸の機能低下によって起こり、次の3つに分けることができます。

①直腸性：便意を感じないことが原因で起こります。普段から便意を我慢する習慣がついていると、だんだんと便意を感じにくくなっています。

②けいれん性：腸がけいれんすることにより、便が詰まってしまい、コロコロとした便になります。ストレスなどから腸が緊張してしまつことが原因です。また便秘と下痢を交互に繰り返す場合もあります。

③弛緩性：腸全体の運動機能が弱り、便を押し出すことができなくなった状態です。高齢の方や女性に多く見られます。便秘の改善には、まず食事と運動で挑戦し

C O L U M N

げんきコラム

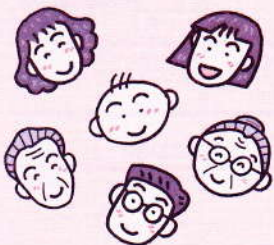
乳酸菌製剤は…



スタッフにご相談ください。

便秘や下痢の解消のために乳酸菌を日常的に摂りたいものですが、乳製品は苦手な方や、塩分を控えているので漬物はちょっと…という場合には乳酸菌製剤が強い味方です。複数の菌を含む効果的な製品、幼児にも使える顆粒状のものなど、おすすめの商品があります。また、酵素も快便の手助けをしてくれます。どうぞご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

食物繊維と乳酸菌…
バランスの取れた食事…
ストレッチなどの運動…
てみましょう。



頑固な便秘が続く場合には、主治医や薬剤師にご相談ください。



(医大通り店:薬剤師/ひらかわ)

●食事：一般的に、便秘解消には食物繊維と乳酸菌がおすすめです。食物繊維は水溶性(海藻・こんにやく・果実など)と不溶性(穀類・野菜類・豆類など)に分かれます。水溶性は便を柔らかくし、不溶性は形が残ったまま腸を刺激して排便を促します。そのため、この2種類をバランスよく摂ることがポイントです。不溶性だけを過剰に摂ってしまうと、逆に便が詰まってしまつことがあります。一方、乳酸菌には善玉菌として腸内環境を整える役目があります。最近の肉類中心の食事では悪玉菌が増えやすく、腸内細菌のバランスが乱れて便秘を引き起こすことがあります。善玉菌を増やすには、乳製品(ヨーグルト・チーズなど)・発酵食品(納豆・味噌・キムチなど)を意識して摂りましょう。ここで大切なのは、バランスの取れた食事を規則正しく繰り返すことで

す。便秘解消のために、偏った食事をすることはよくありません。また、朝起きてすぐに冷たい水や牛乳を飲むと、腸が刺激されて動きが活発になります。

●運動：運動不足は便秘の大敵です。特に腹筋が弱っていると、腸を支えることができなくなり、大腸全体が骨盤内に落ちてしまいます(落下腸)。女性は男性と比較すると筋力が弱いために落下腸になりやすい傾向があります。太っていないのに下腹だけがポッコリしている場合は要注意です。対策としては、腸のマッサージの他に、腹筋を鍛えることも必要です。無理なく気分転換にもなるようなストレッチなどの運動を日常の中に取り入れてみてください。

頑固な便秘が続く場合、大腸疾患が隠れているかもしれません。また、他の病気(糖尿病・甲状腺機能低下・胃腸障害など)の治療薬が原因で便秘になることもあります。思い当たることがあれば、主治医や薬剤師にご相談ください。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777