

ほけんおとも

便秘

令和3(2021)年11月1日 伊丹市立西中学校

つらい...

苦しい...

便秘診断 セルフチェック

- 何日も便が出ないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがある
- 排便するときに痛む

こんな苦しい症状が
1つでもある人は、
ぜひ読んでみて！

便秘のお悩み

スッキリ通信

便秘とは？

大腸は、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない...などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。

この状態が「便秘」です。

また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

便秘の主な原因

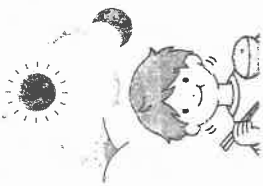


今日からできる！

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。



朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便意が起こりやすい状態。早めに起きてゆつくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。



体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋をきたえるのも腸の働きを高める効果があります。



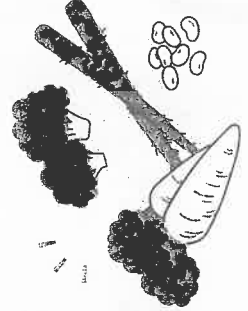
しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。



積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。



十分な睡眠を

自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

