



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。
今年には雪が降り寒い年明けとなりました。寒い日が続くと便秘になりやすかったり、便秘がひどくなる人が増えてくることをご存知でしょうか？今回のどりいむ薬局通信では冬にこそ注意したい便秘についてお伝えしたいと思います。
わからない点がありましたらご遠慮なくお尋ねください。



冬は便秘の季節です

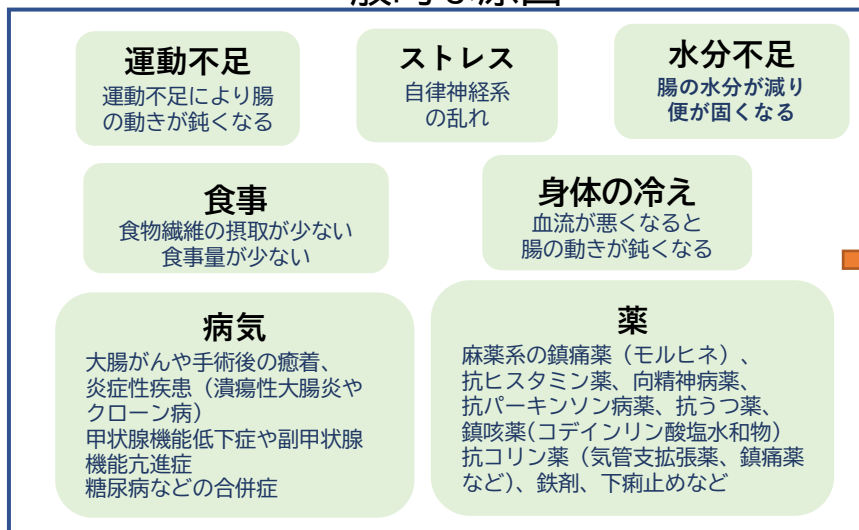
寒いからといって外に出ず動かない。夏よりも水分を摂らない。朝なかなか起きられず朝食を抜いて出かける。など心当たりはありませんか？
もしかするとこれらが便秘の原因かもしれません。

《便秘とは》

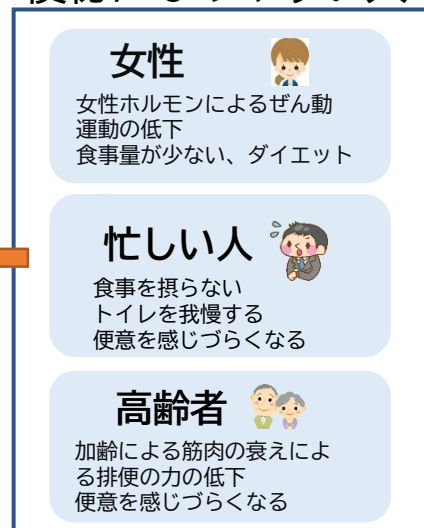
- ・排便回数が少なくなる（週3回未満）
- ・排便困難を伴う（排便痛み、肛門が切れて出血するなど）
- ・毎日排便があっても残便感がある。
- ・排便がない

《便秘の原因》

一般的な原因



便秘になりやすい人



《冬の便秘対策》

- ①水分をこまめにとる。
- ②ストレッチや軽い運動をする。
- ③朝ご飯を食べる。（夕食から8時間以上あけて食べると腸がしっかり動く）
- ④身体を冷やさないよう入浴時には湯舟につかる。



たかが便秘と思って放置していると思われ病気が隠れていることがあります。
生活習慣や食事の見直しをしても便秘が改善されない場合は迷わず医療機関を受診しましょう。



食事・排便姿勢については裏面にあります

どりいむ薬局では地域の健康サポート薬局として、日頃気になるお薬や健康について情報を発信していくために、どりいむ薬局通信を発行しています。
ご不明な点がありましたら薬剤師にお声をおかけ下さい。



どりいむ薬局
長崎市千歳町10-2
Tel.847-5297

便秘(弛緩性便秘)を改善するための食事

※弛緩性便秘

大腸を動かす筋肉が緩んで、ぜん動運動が弱まり便が運ばれないためにおこる便秘。日本人の常習性便秘の約2/3が弛緩性便秘。

脂質

大腸の運動を刺激する

バター、植物油
マヨネーズ
など

有機酸

乳酸、酪酸、リンゴ酸、クエン酸などが大腸の運動を刺激する

牛乳、ヨーグルト、
パイナップル、
いちご、りんご、
プルーンなど

水溶性食物繊維

便塊の移動を容易にする

昆布、わかめ、
さといも大麦、
熟した果物など

不溶性食物繊維

便量を増やす

穀物、野菜(ゴボウなど)
豆類、きのこ類、海藻、
ココアなど

食物繊維の目標量(日本人の食事摂取基準2020)
男性21g/日、女性18g/日

注意：痙攣性便秘(過敏性腸症候群など)は弛緩性便秘とは全く逆の食品選択が必要となります。食物繊維の多い食品や刺激性のある食品はむしろ避けるようにしてください。

※痙攣性便秘：大腸の痙攣性収縮によって便の輸送が障害され、起こる便秘。大部分は過敏性腸症候群。

トイレ ワンポイント



姿勢を変えるだけで排便しやすくなるかもしれません

“考える人のポーズ”は排便しやすいポーズです

前かがみになる
35度が理想

背筋を伸ばし
腹筋だけに力を入れる

ひじは太ももの上

かかとを上げる
もしくは
足元に台を置く



注意

- 排便時のいきみによる血圧上昇で、脳梗塞や心筋梗塞を起こす場合があります。高年齢の方や高血圧の方は特に注意が必要です。いきみ過ぎないように注意しましょう。
- 便意がなくなったら、歩くなど、一度トイレから離れましょう。

出典：EAファーマ株式会社 気軽に行ってBenpi気軽に話そう。

もちはだ本店 冬は便秘の季節！冷えた身体と腸内環境を変える過ごし方 <https://www.mochihada.co.jp/column/234>

じほう 調剤と情報20018.4臨時増刊号 薬局のための栄養オールガイド

日本臨床内科医会 わかりやすい病気のおはなしシリーズ49便秘

RENAISSANCE 季節によって異なる便秘の原因、秋の注意ポイントとは？ <https://www.s-re.jp/magazine/health/16/>

千葉県栄養士会 便秘の予防と食事