

つらい便秘とおさらばしよう！



☆便秘とは

3,4日以上排便がなく、お腹に不快感がある状態の事をいいます。便が思うように出なくなると辛いですね。肌荒れや、腹痛などいろいろな症状が出てきます。まずは生活習慣の改善と食生活の見直しが大事です。

◎おすすめポイント

・食物繊維の多い食べ物を取りましょう

水溶性食物繊維(便を軟らかくし腸内の通過を良くする) **果物 海藻こんにゃく等**

不溶性食物繊維(腸の蠕動運動を促す) **豆類 根菜類 野菜類きのこ類等**

・水分摂取を心がけましょう

寒い時期やトイレ(尿)の回数を気にして控える方が多いですが、水分摂取は便を軟らかくし排便を促します。

私は毎朝コップ1杯のお水を飲んで、トイレに行く習慣をつけています。

・適度な運動

なるべく毎日20～30分程度のウォーキング。歩くことで腸の蠕動運動が促進されます。

それでも便秘が続く場合はお薬で解決できるかも知れません。お薬にもいろいろな作用や種類があるので、自分に合うお薬を見つけるのが大事です。

時には大腸がん等大きな病気が隠れていることもあります。定期的には大腸がん検診等の検査を受けるようにしましょう。

便秘症状が続くと辛いですね。当院で出来る検査もありますので、ご心配な方は一度、かかりつけ医や当院外来にお気軽にご相談下さいね。

