

健康だより (女性の健康)⑤ 便秘

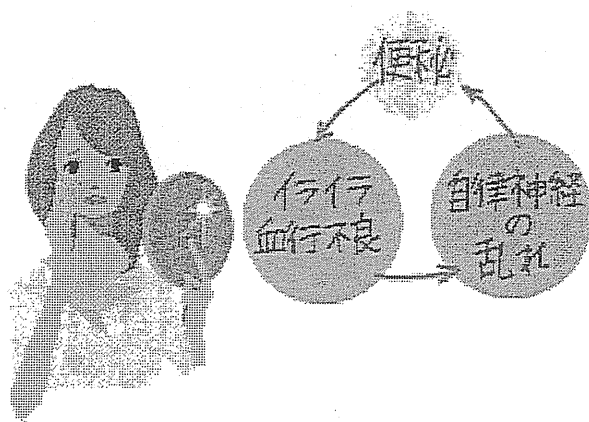
<女性と便秘>

年齢を問わず、女性に多いトラブルが便秘です。

「快食・快眠・快便」といわれるように、便通は健康のバロメーターですが、食事の偏りや不規則な生活、ストレスなどが原因で、現代人の便通は乱れがちです。

長い間便秘が続くと、肌荒れがひどくなったり、肩こり・腰痛・イライラや体がだるくなったり、美容や健康にさまざまな悪影響を及ぼすことになります。便秘とは、気持ちよく排便できない状態のこと。一般に、数日以上便通がない場合便秘といいますが、毎日便通があっても、残便感があつて不快だったり、量が少なかったり、便がコロコロとして硬かったりする場合も便秘といいます。逆に数日に1回でも定期的にスッキリ出ていると感じる場合は便秘ではありません。

体だけでなく心にも悪影響が



☆コラム☆ 女性に便秘が多いワケ

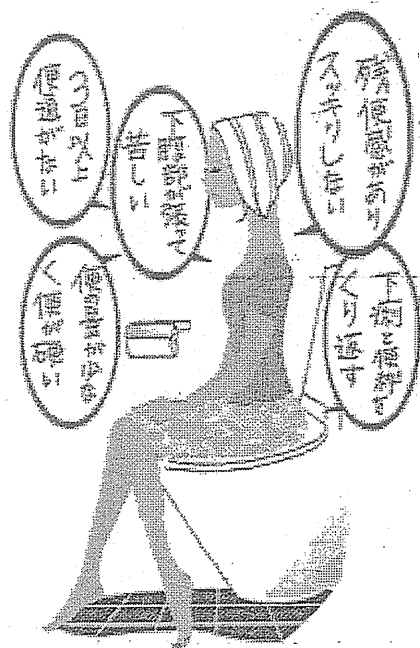
女性ホルモンには、排卵後や生理前に腸のぜん動運動を抑制する働きがあるため、女性は便秘になりやすいといわれています。また、ダイエットする女性が多いのですが、ダイエットして食事量が少なくなると便がなかなか出ないので便意がわからず、便秘しやすくなります。また、女性は男性に比べて筋肉が少なく、腹筋が弱いことも便秘を招きやすい原因です。

* 理想的な便 *

小さめのバナナ1～2本分くらい

気持ちよく出る、色は黄色～褐色、硬さは練り歯磨きよりもやや硬め……→あなたは…?

(こんな症状ありませんか?)



● 便秘の陰に病気が隠れていることも

以前は便秘ではなかったのに急に便秘になった場合や、便秘のほかに腹痛や吐き気、発熱などがある場合、下剤を飲んでも良くならない場合は、便秘の陰に何らかの病気が隠れている可能性があるため、早めに病院に行き検査を受けましょう

<便秘の種類>

症候性便秘——● 腸などの病気

常習性便秘

- 弛緩性便秘——植物繊維の不足や運動不足、加齢による腹筋力の低下で腸の働きが弱くなるタイプ
- 直腸性便秘——排便の習慣により、直腸に便が溜まっても脳にシグナルが送られないタイプ
- けいれん性便秘——ストレスが原因で腸が過敏になり、下痢と便秘を繰り返すタイプ

便秘のほとんどは、食生活をはじめとする生活習慣が原因で起こります。次の項目に当てはまることはないかチェックしてみましょう

1. 朝、トイレタイムが取れていますか？
便意を我慢すると、直腸が鈍感に！
2. バランスの取れた食事をしていますか？
野菜不足・繊維不足・水分不足・ダイエットは腸の働きが弱ります！
3. 夜更かしが続いていませんか？
不規則な生活は自律神経のバランスが崩れます！
4. ストレスがたまっていますか？
強いストレスで、交感神経が優位になり、腸の働きを抑えます！
5. 運動していますか？
筋力の衰えは、胃腸の動きを弱め、排出力も弱くなります！
6. 便秘薬の間違った使い方をしていませんか？
薬の使いすぎ、強い刺激の強制的な排便は、腸が麻痺してきます！

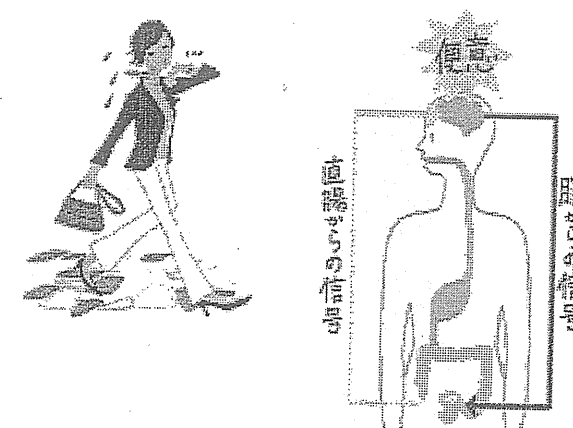
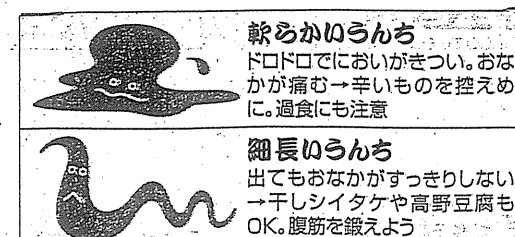
● 腸は「人体最大の免疫器官」

腸管の表面積は口から肛門まで400㎡・長さ7m

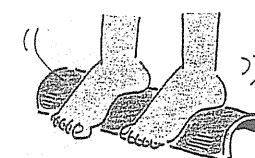
広さテニスコート2面分

体の免疫の主役を担うリンパ球の60%が腸管に集まっています。

便秘を防ぎ、腸内環境を整えることが、健康への近道です！！



◆便秘に効くツボ
青竹を使って土踏まずを刺激する。



◆お風呂で

