

生活習慣を改善して便秘解消

長く続く便秘を解消しようと薬に頼っていませんか？ その習慣、便秘をひどくしているかもしれません。

一般的に、①3日以上排便がないこと、②1日の便の量が35g以下の状態を便秘といいます。便秘の原因は、ストレスや睡眠不足が原因で副交感神経の機能が低下し腸の働きが弱くなる、我慢をくり返して直腸の反応が鈍くなり便意を感じなくなる、そして下剤を飲み続けて腸に炎症が起きて働きが鈍る、などです。

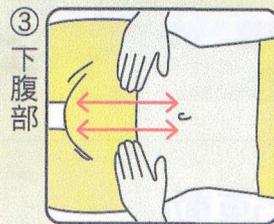
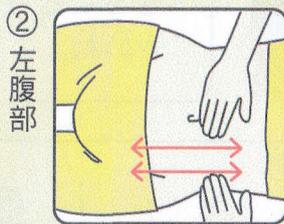
3つの生活習慣を改善

- 1、食生活……食物繊維（野菜や豆類、海藻など）や水分をバランスよく取る
便のかさが増えたり、やわらかくなり出やすくなる。
- 2、規則正しい生活……朝起きてまず水分を取り、必ずトイレに行く
朝起きてまず水分を取ると腸の動きが活発になり、出なくてもトイレに行くことで排便の習慣づけに。
- 3、マッサージや運動……お腹を押したりひねったりすることで通りをよくする⇒詳しく

便秘解消のためのマッサージ・運動

マッサージの方法

- ①仰向けになりひざを立て、足を腰幅に開く。腰の下に高さ10cmぐらいのクッションを置く。
 - ②左腹部を挟むように指を当て、上下に移動させながら交互に押す。
 - ③下腹部も同様に押す。
- ※②・③を1分ずつ



上体をひねる運動

- ①足を肩幅に開いて立ち、両手を広げる。
 - ②腕の力を抜き、上体を左右にひねる。
- ※②を1分間

