

便秘を予防しよう

便秘の予防には、食生活の改善が基本です

○食事のリズムを整える

朝昼晩3食をしっかりとり、特に朝食をぬかないことが大切です。

○食物繊維や水分を十分にとる

食物繊維は腸のぜん動運動を高め便を排出しやすくします。(穀物、いも類、まめ類、海藻類、たけのこ、ごぼう、こんにゃく、果物など)水分が不足すると便が硬くなるので十分にとりましょう。特に、朝、一杯の冷たい水か牛乳を飲むことをお勧めします。

○腸内環境を整える食品を積極的にとる

乳酸菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品、オリゴ糖などは腸内環境を整え便秘を改善します。



日常生活の注意点



○毎日、朝食後に便意があってもなくてもトイレに行って、規則的な排便の習慣をつくる。

○便意があったら我慢をしない。

○身体を動かすと腸の動きがよくなるので、1日に10~15分ぐらいの適度な運動をする。

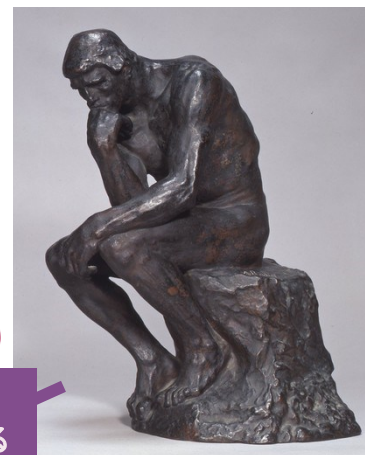
○肛門に圧力をかけて便を押し出す時には腹筋の力が必要なので腹筋を鍛えましょう。

○大腸は右側から左側に走行しているので「の」の字を書くように右回りに腹部のマッサージをする。

○温めると腸の動きが良くなるので腹部を温める。

排便時の姿勢は、ロダンの彫刻「考える人」の姿勢が最も良いとされています。ぜひ、お試し下さい。

前かがみ
つま先立てる



お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

