



季節を問わず、便秘に悩んでいるという方は多いのではないのでしょうか。今回は自宅で簡単に出来る便秘解消法についてご紹介します。



一般的に便秘とは『3日以上排便がない状態、または排便があっても残便感がある状態』とされています。便通には個人差があり、2～3日排便がなくても不快感がなければ便秘とは言わず、毎日排便があっても排便量が少なく残便感があり、すっきりしない状態なら便秘と言えます。

便秘度をセルフチェックしてみましょう

- お腹が張る
- 口臭が気になる
- 菓子類の摂取が多い
- ストレスが多い
- 肌荒れ、ニキビ、おできがよくできる(治りにくい)
- 朝食を摂らないことが多い(食事を1日3回摂らない)
- 旅行をすると便が出ない
- 水分をあまり摂らない
- トイレを我慢することが多い
- 排便が4日ないことがよくある
- 下痢が続くことがある
- 野菜が嫌い(摂取が少ない)

便秘度チェックの項目に6個以上当てはまるという方は、すでに便秘の兆候が出ていませんか。便秘の改善には生活習慣を整え、食生活を見直すことも大切です。また、便意がなくても、毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけ、**規則的な排便のリズム**を作ったり、便意がある時は我慢せず**便意を逃さない**ことで、便秘の常習化を防ぐことに繋がります。

1日10分程度で出来る便秘解消法をご紹介します

《 お腹ぐるぐるマッサージ 》

お腹の上に両手を重ねて置き、時計回りに円を描くようにさすってください。



強く押さず、なでるように10～20回繰り返します。

《 腰あったかマッサージ 》

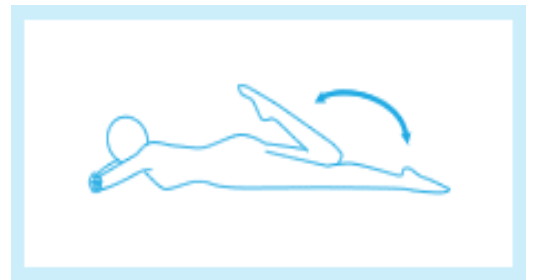
背中を伸ばして、腰の下から背中に掛けて両手のひらで包み込むようにして、上下にさすってください。



上げる時は指、下ろす時は手のひらで行うのがポイントです。腰の血行が良くなると、便意が起きやすくなります。

《 おしりたたき体操 》

水泳でバタ足をするように、手を顔の下に置いてうつぶせで寝て、左右交互に膝を曲げ、かかとで軽くおしりをたたいてください。20回くらいが目安です。



お布団の上で簡単にできる体操です。朝起きてからでも、夜寝る前でも、ぜひ毎日続けてみてください。

その他にも、朝起きてからコップ1杯の水を飲むと、腸の働きが活性化します。また、これを白湯にすると、腸に温かい物が入り固まった便がほぐれやすくなります。水の場合は一気に飲み干し、白湯の場合は10分程度かけて、ゆっくりと飲むことがおすすめです。

慢性的な便秘は「**病気が原因**」の場合や、放っておくと「**病気の原因**」にも繋がりがかねません。自己療法で対処せず、かかりつけの医療機関を受診しましょう。

＊白湯の簡単な作り方＊

～朝から時間がとれない・忙しい人向け～

- 〈電子レンジ〉
- ① マグカップにミネラルウォーターを入れる。
 - ② 500Wの電子レンジで1分半程温める。

- 〈電気ポット・ケトル〉
- ① ポット・ケトルにミネラルウォーターを入れて沸かす。
 - ② 50～60℃(人肌より少し熱い程度)まで冷ます。

※白湯は50～60℃が適温とされており、カップの表面が「ちよと熱いな」と感じるくらいが最適です。



全国の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きいん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910



今月の担当は深水です。