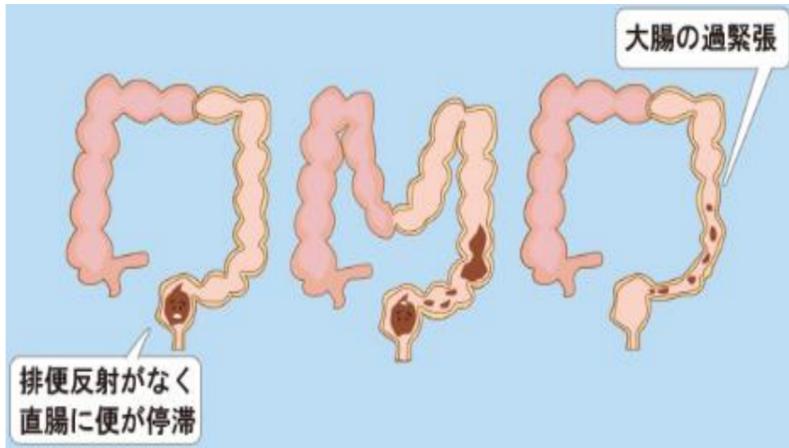


食事と運動で便秘を防ぐ！

過ごしやすい日が続く時期となりました。一方で、夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期でもあります。便秘になると、腹痛や食欲不振、肌あれ、肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。



[弛緩性便秘] 大腸の運動の低下によるもので、便秘の中でも頻度が高く、常習性便秘の3分の2を占める

要因…運動不足、水分や食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなど

[直腸性便秘] 便が直腸に達しても便が停滞してうまく排便できない、または排便を我慢することを繰り返す間に直腸の感受性が低下し、便意が起こりにくい

要因…便意があっても排便をよく我慢してしまう

[けいれん性便秘] 交感神経の過緊張や自律神経の乱れによりコロコロした便に。下痢と便秘を繰り返す症状も見られる

要因…精神的ストレスや環境の変化、過敏性腸症候群など

●便秘対策は食生活が基本！

朝食をしっかり食べよう

朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。

同じ時間に食事をして排便リズムを整えるため、余裕を持って起床しましょう。

水分補給と食物繊維を十分に

水分を含んだ便はかさが増して腸に刺激を与えて便意を促しますが、水分不足になると便が硬くなって移動しづらくなります。特に起床時は水分が不足しがちです。朝の水分摂取は便意をもよおす作用があるため、水分を摂る習慣をつけましょう。

また、食物繊維は腸のぜん動運動を促し、スムーズな排便を導く働きがあります。

〈食物繊維を多く含む食品〉

根菜類、大豆、海藻類、寒天、きのこ類など。

腸内環境を整えよう

健康な身体の腸内は、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。

ところが、肉や脂質の多い食事などバランスの悪い食生活を続けていると、大腸菌などの悪玉菌が増加し、腸内細菌のバランスが乱れて排便がうまくいきません。

善玉菌を増やすには、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品や、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

〈ビフィズス菌、乳酸菌を多く含む食品〉

ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌、漬物など。

〈オリゴ糖を含む食品〉

大豆製品、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガスなど。

●日常生活に運動やマッサージを取り入れよう

日頃の運動不足は腸の働きを鈍らせ、便を押し出すのに必要な腹筋力が低下する原因になります。

腹筋運動はもちろん、ウォーキングや水泳、ヨガといった全身運動も腸の働きを高め、腹筋を鍛えるのに効果的です。

また、駅では階段を使うなど、生活の中でも身体を動かすことを心掛けましょう。ストレッチやマッサージもおすすです。

●便秘を防ぐ生活習慣

朝食後の排便習慣を身につける

朝、胃が空の状態食べ物が入ってくると、腸に排便を促す信号である結腸反射が強く起こります。

朝食後には、便意がなくてもトイレに行くようにしましょう。

不要な食事制限をしない

ダイエットによる食事制限は、食物繊維などの必要な栄養素や水分不足となります。

1日3食、バランスの取れた食事を心がけましょう。

自律神経の乱れに注意

ストレスや冷えなどによる自律神経の乱れは、胃腸の働きを鈍らせて便秘の原因となります。

リラックスできる習慣づくりや身体を冷やさない工夫をしましょう。