

厚生連診療所だより



便秘でお困りの方へ



便通は毎日あるのが健康な状態です。
3日以上なかったり、少量しか出ず
残便感が残る状態を**便秘**といいます。



【便秘の種類】

- 弛緩性(しかんせい)便秘** ...筋力が弱まることで腸の運動が低下。腸内に便が
留まり水分が吸収され便が固くなる。日本人に多い。
- 痙攣性(けいれんせい)便秘** ...ストレス(自律神経の乱れ)が原因。
下剤の使い過ぎに注意する。
- 直腸性(ちよくちょうせい)便秘** ...便意を我慢する事が日常的になっている方に
多い。排便反射が鈍くなっている。

【便秘解消セルフケア】

1日3食バランスのとれた食事。特に食物繊維は便を排出しやすくしてくれます。
(豆類やひじきなど)

ヨーグルトや納豆などの発酵食品、オリゴ糖などで腸内環境を整えましょう。

運動不足は便秘の原因、軽い運動を行いましょう。

お腹のマッサージも腸を刺激し、便秘解消に役立ちます。

ストレスをためないことも大切です。



厚生連診療所で**お薬の処方**ができます。
(おなかが痛くなりにくいお薬です。)(*^_^*)
便秘でお困りの方は、お気軽にご相談ください。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は [くまもところせいれん](#) をクリック！

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

お問い合わせ
熊本県厚生連診療所
096-328-1055
内線 (2800)