

厚生連診療所だより



その便秘放っておいて大丈夫？



❓ 便秘ってどんな状態？



3日以上
排便がない



毎日排便があっても
残便感がある

▶このような状態が続いていたら便秘かもしれません

❓ 便秘の主な原因は？

(日本内科学会による定義)



食物繊維・
水分不足



ストレス



便意を
我慢する習慣



加齢に
伴う変化



運動不足



がんや
炎症など



薬の副作用

便秘を放置すると・・・
腸内環境の悪化、痔や肛門トラブル
腸閉塞や大腸がんのリスクに！



❓ 便秘予防の方法は？

運動する習慣をつけましょう

お腹をひねる動作が便秘改善に効果的です。ラジオ体操は、ひねる動きがあり全身をバランスよく動かせるためオススメです。



食事内容を見直しましょう

- ①3食バランスの良い食事
- ②1日1ℓ以上の適度な水分補給
- ③食物繊維(海藻、きのこ、根菜、いもなど)を摂る
- ④発酵食品(ヨーグルト、納豆、みそ、キムチなど)を摂る



排便習慣をつけましょう

- ①便意を感じたら、なるべく我慢せずにトイレに行きましょう。
- ②食事のあとはトイレに行って排便を試みましょう。



厚生連診療所で症状に応じた薬の処方ができます。
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 [くまもとかうせいれん](#) 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)