便秘解消のための 生活改善

❶起き抜けに一杯の 水や牛乳を飲む



があります。 私たちが便秘になりやすい 一つに、 まず、 女性特有の身体構造 男性に比べて

> の 分が不足しがちになること。 ってしまうからです。 骨盤が広いため、 黄体ホルモンなどの作用で、 そこに硬い便などがとどま

への滞留により 体が重い」「おなかが張 こうした長時間にわたる便の などの便秘特有の不快症状 腸内の悪玉菌 つて苦

排便に必要な内肛門括約筋や腹筋 力が弱いこと。 また、 腸が下垂しや 女性特有 水

「いつものことだし、そのうち出る

の

日もトイレでため息まじり。

から大丈夫」なんて、

自分に言い

えと思わないで、 つながる恐れも。 して便秘解消に取り組みましょう。 、などを併発する人も多く、 便秘そのものは病気ではありま 肌荒れや頭痛・腰痛、 悪化すると大きな病気に 生活習慣を見直 便秘をあたりま イラ

るため、 から起こります。 が増殖して、 イラが高まったりする人もいます。 また、自律神経が乱 ガスが発生すること

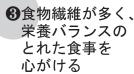
Women's

Health Note

「ぽっこりおなか」は不調のもと?

ます。 秘 聞かせていませんか。 くなると、 多くの 女性を悩ます、 健康に悪影響を及ぼ 便 頑 秘はひど 固 な 理 便

T ②朝食をしっかりとる 胃腸を刺激して腸を目覚めさせましょう。





4トイレに行く時間を決め、 習慣づける

規則的な排便リズムを 整えることが大切です。





10秒

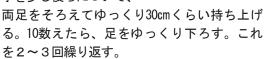
❺腹筋を鍛える

便を押し出す力を鍛えるとともに 腸の下垂を予防しましょう。

女性におすすめ!

簡単な腹筋運動

床に足を伸ばして座り、 手を少し後ろについて、





症状が重い人は 「便秘外来」へ相談を

便秘の治療を専門に行っている「便秘外来」を設置 する病院が増えています。医師の問診により、便秘の 程度や原因を探り、それに応じた生活上のアドバイス や投薬が行われます。また、大腸がんなどの大きな病 気の可能性についても診察してもらえるので安心です。

長い間重い便秘が続いていたり、市販薬に頼らない とお通じがないような人は、一度「便秘外来」に相談 してはいかかでしょう。