

便秘改善

便秘とは、自分で満足できる排便がない状態をいいます。原因としては、年齢や環境の変化による腸内バランスの悪化、ストレス、我慢のしすぎ、妊娠によるものなどが考えられます。便秘薬もありますが、根本から解消するには生活習慣の改善が必要です。

便秘の解消方法として、まず大事なのは、便意があったら排便を我慢しないことです。そして食事をしっかり摂ることも便秘の解消には重要です。特に朝食は、休んでいた胃や腸を刺激して排便を促す効果もあるので必ず摂るようにしましょう。朝食後は、便意がなくてもトイレに行く習慣を作ることも大切です。又、腹筋が弱っていると、便を出すことが出来ないため、適度な運動をして腹筋を鍛えることで排便をしやすくなります。

日本人にもっとも多い弛緩性便秘解消に効果的なのは、食事面の改善です。昔に比べると最近の日本人の食事は、欧米型の動物性タンパク質中心のメニューに偏りがちです。食物繊維をたっぷり含む野菜・海藻・豆類を中心にした昔ながらの和食を見直しましょう。

身体のリズムにあわせた生活習慣を守り、便秘を解消！！

看護師