

## 「便秘」について

便秘とは自然な排便のメカニズムが乱れ、排泄物が長時間腸内にとどまり、不快を感じる状態です。便秘は人によって原因・症状が異なります。自己判断はしないで主治医に相談して下さい。



### 「便秘」の予防

- ① 決まった時間にトイレに行く⇒便意を催したら排便を我慢しない。

食事をすると胃から大腸へと信号が送られ、大腸の蠕動運動が始まり、便が直腸へと送られて便意が起こります。食事は抜かないできちんと食べるようにする。

- ② 水分を十分にとる⇒こまめに水分をとって、便が硬くなるのを防ぐ。

朝起きた時のコップ1杯の水を飲むことも効果的といわれています。

- ③ 食物繊維を多く含む食品をとる。

生野菜はみかけより繊維がとれませんので、加熱した野菜を多くとるよう。また、果物・ヨーグルトなどに含まれる有機酸は、腸に刺激を与え、腸の運動を促進するので良いといわれています。食事をきちんと摂るためには、義歯の調整や歯の治療をして咀嚼力を高めることも必要です。



- ④ 腸の運動を改善し筋肉を鍛える。

デイサービスでゲームやグループ体操に参加し、日常生活の中でも積極的に体を動かすようにする。