

「便秘」について

便秘とは自然な排便のリズムが乱れ、排泄物が長時間腸内にとどまり不快を感じる状態です。人によって原因・症状が異なります。自己判断はせず主治医に相談して下さい。下剤の使用は効果的ですが、生活習慣を見直し食生活で腸内環境の改善をすることが望ましいでしょう。

便秘にきちんと対処しないと・・・大腸の中で便がますます硬くなり、痔や脱肛、腸閉塞、糞便塞栓症、大腸潰瘍、腹膜炎などをおこすことがあります。

便秘の予防



① 毎日、決まった時間にトイレに行く

便意がなくても毎日決まった時間にトイレに行く習慣を続けていくと、徐々に排便のリズムが整い便秘の解消が期待できます。特に食事後に行くのが効果的です。毎日便が出ると限りませんが気負わずに続けることが大切です。

② 水分を十分にとり、便が硬くなるのを防ぐ。

水分の摂取は便の柔らかさを保つために大切です。こまめに水分摂取しましょう。便秘対策としては起床時にコップ1杯の水や牛乳を飲むと腸が刺激されて排便を促すことができます。

③ 食事は1日3食をきちんと食べて規則正しい食生活に。

特に朝食はしっかり食べるようにしましょう。腸の運動が刺激され排便につながります。

④ 乳酸菌・食物繊維を多く含む食品を食べる。

主な食品・・・ヨーグルト、納豆、味噌、キムチ、バナナ、オクラ、ごぼう、セロリ、きのこ類、玄米、りんご、大豆、海藻類、オリーブオイル（摂取量の目安は1日15～30ml）など。

⑤ 運動をして筋肉を鍛える。

デイサービスでゲームやグループ体操に積極的に参加して体を動かしましょう。全身の筋肉や腹筋の力も高まって排便しやすくなります。

