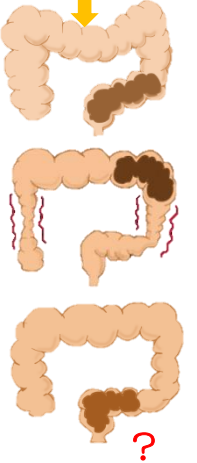
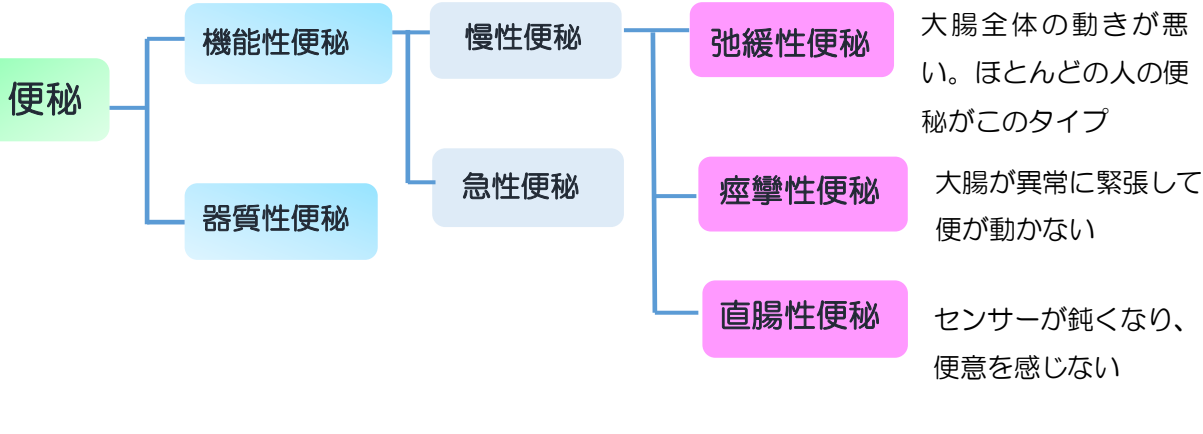
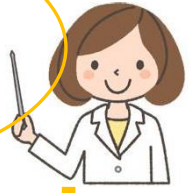


毎日快調ですか？

～困った便秘～

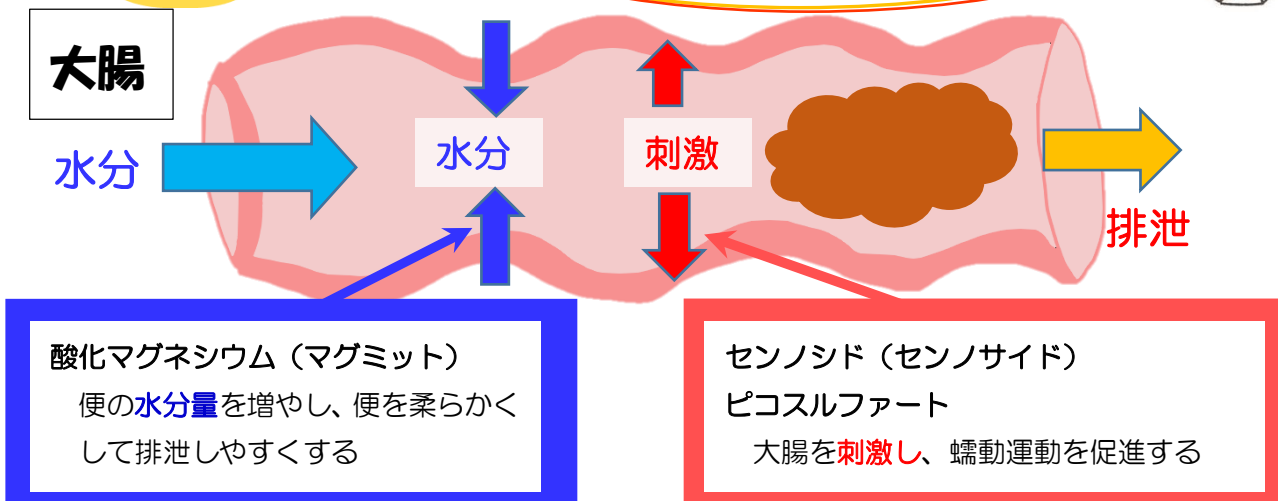
便秘と言っても原因によっていろいろなタイプがあります。3つの便秘のタイプとそれぞれの特徴と原因についてご紹介します。



	弛緩性便秘	痙攣性便秘	直腸性便秘
特徴	1) 黒っぽくコロコロした便が出る 2) お腹が張ってガスがたまる 3) 肌荒れがある	1) 便秘と下痢が交互 2) 下腹部に痛みがある 3) 硬くコロコロした便	1) 便意をあまり感じない 2) 排便時の痛みや違和感 3) 排便に時間がかかる 4) 便秘薬を飲むと下痢をする
原因	1) 大腸を動かす筋力の低下 2) 内臓の垂れ下がり 3) ダイエット 4) 便の水分不足	1) 精神的ストレスや生活の変化 2) 自律神経の乱れ	1) 便意を我慢することが習慣化 2) 直腸がんや痔など肛門付近に問題あり 3) 老化

便秘のお薬

よく使われている便秘薬の特徴についてお話しします。便秘のタイプによってお薬が違いますので、先生のお話を聞いてからお薬を服用しましょう。



酸化マグネシウム (マグミット)

便の水分量を増やし、便を柔らかくして排泄しやすくする

センノシド (センノサイド)

ピコスルファート

大腸を刺激し、蠕動運動を促進する

便秘改善には??

お薬だけではなく、生活習慣（食事や運動）の見直しも必要ですね。



①**食事** : 2種類 of 食物繊維をバランスよく摂り、乳酸菌や発酵食品などで便秘の改善を

○水溶性食物繊維

水に溶ける性質を持つ食物繊維で、果物（バナナ、リンゴ）や海藻類（ひじき、モズク）などに多く含まれています。

腸の中でゲル状の柔らかい便を作り、出やすくする作用があります。腸内の善玉菌のエサにもなり、腸内細菌を増加させる働きもあります。

○不溶性食物繊維

穀物、根菜など、繊維質の多い野菜や豆類に多く含まれる食物繊維です。

ゴボウ、豆類、イモ類（サツマイモ、こんにゃく）、きのこ類、玄米、大麦、ライ麦パンなど
水に溶けずに水分を吸収してふくらみ、便のかさを増やして腸管を刺激し、腸のぜん動運動（消化管などの臓器の収縮運動）を高める働きをします。

バランスが
大切です

乳酸菌・発酵食品

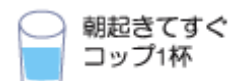
腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える作用を持つ乳酸菌や発酵食品も積極的に摂りましょう。代表的な食材は、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬、キムチ、納豆、味噌など。

たとえば、バナナ+ヨーグルトを食べるのは良い組み合わせです。



②水分補給

：水分が十分に摂れていないと、便が硬くなり、便のかさが少なくなって、腸内で移動しにくくなります。1日に **1.5 リットル以上** を目安に、**こまめに** 補給しましょう。また、朝起きてすぐに水か牛乳をコップ1杯飲むと、腸が刺激されて動きがよくなり、便意が起こりやすくなります。



③運動

：ウォーキングや腹筋運動、ストレッチなど。日常的に繰り返すことにより、大腸の動きを促す筋肉量の維持に役立ちます。また、体を動かすことにより血行がよくなり自律神経を整えることにつながります。



便秘以外のことでもお薬のことなど何でもご相談ください！
処方せんがなくてもご来局ください。お待ちしております！



お薬のこと以外でも何でも
ご相談ください！

ライフ調剤薬局