

# さやだより



令和2年4月



今月のテーマは便秘です

## \*便秘とは



## \*便秘になる原因は？

「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出出来ない状態」の事を指します。基本的には、**食事**や**運動**など生活環境に影響しますが、中には**薬の影響**によるものや、**大腸がん**といった重篤な病気の前兆であるケースもあります。

朝食を摂らなかつたり、食事の時間が不規則という**生活スタイルが原因**の場合や糖尿病薬、高コレステロール薬、抗うつ薬などの**薬が原因**の場合、糖尿病、電解質異常、うつ病、大腸がんなどの**病気が原因**の場合など様々あります。

## \*便秘の症状は？



## \*どうしたら良くなる？

- ・ 1週間のうちに**数回程度**しか排便がない
- ・ 便を出し切ったという感覚がない、**残便感**
- ・ お腹の**痛み**や**腹部膨満感**
- ・ 便が**硬くなりコロコロ**、それに伴う**切れ痔**
- ・ 便の渋滞による**吐き気**や**頭痛**

- ・ **食物繊維**の多い食事を心がける  
※食物繊維でも不溶性食物繊維は便を固くするので食べすぎ注意！（大麦、玄米、さつまいも、ごぼう、ニンジン、ほうれん草、小松菜など）
- ・ **規則正しい食事**と**睡眠**
- ・ **適度な運動**
- ・ **水分補給**(1日 1.5L)



あなたの便は  
何タイプ？

1	2	3	4	5	6	7
硬い便		健康な便 バナナ状			軟便	



# \* 主な便秘薬の分類

同じ便秘薬でも作用が違う！？

## ① 大腸刺激性下剤

腸を刺激して排便を促進する作用のある薬で

服用してから 8~10 時間程で効果が出ます。

しかし、腹痛が出る場合もあり連用で効きが

悪くなることがあります。

例；センノシド

ピコスルファート Na



## ② 塩類下剤

腸内に水分を引き込んで排便を促進する作

用のある薬で①大腸刺激性下剤と比べると

排便までの時間に個人差があります。腹痛が

出にくく連用しても効果が変わらないのが

特徴です。例；酸化 Mg・麻子仁丸

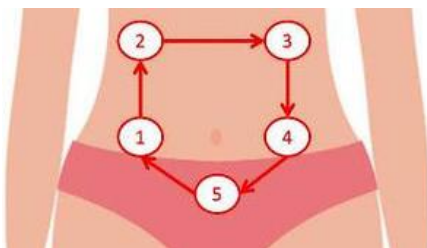


## ★ 腸の働きを良くするもの

- ・ 入浴や深い深呼吸
- ・ 5点押しマッサージ

便の流れに沿って①→⑤を

両手の親指の腹でプッシュ



痛くない程度の力で押すのがポイント！

## ★ オススメレシピ

- ・ ホットバナナきなこヨーグルト
- ～作り方～

温めたバナナ 1本

ヨーグルト お好み

きなこ 大さじ 1

黒みつ 大さじ 2



バナナは温めた方が便秘に



効果的なんですよ！