

じゅんてんだより

- 便秘で悩んでいませんか？
- 第40回定例講演会のお知らせ
- 季節のレシピ
「さともほくほくサラダ」

平成30年10月号 vol.311

便秘で悩んでいませんか?



便秘でお困りの方、秋口は特に要注意です。この時期は、便秘が悪化しやすいと言われています。朝晩は冷え込むのに、日中は気温がまだまだ上がったり、寒暖差が激しいため自律神経が乱れ、新陳代謝が低下し、体が冷えて腸の動きが弱まってしまうのです。

また、夏の間涼しい部屋で冷たい物ばかりを食べたり飲んだりしていた人も、注意が必要です。内臓全体が冷えて、大腸の機能が低下している恐れがあるため、便秘を引き起こしやすくなっていますよ。



便秘の定義は、

「本来体外に排出すべき糞便を、十分量かつ快適に排出できない状態」とされています。

〇〇日間排便がないと便秘だ、と考えがちですが、実際は週に3回以上、バナナ状の便をすっきり排便できていれば、大腸は健康で便秘ではありません。

逆に、毎日排便があっても量が少なかったり、コロコロ硬かったり、常に残便感があつてすっきりしないといった場合は、便秘といえます。

主な便秘の種類別に原因を見てみましょう。

「弛緩性便秘」

結腸でぜん動運動(便を直腸へ送る運動)が弱くなることで、便をその先に送り出せなくなり、便秘が起こります。デスクワークの時間が長く、体を動かすことが少ない人がなりやすいです。

「けいれん性便秘」

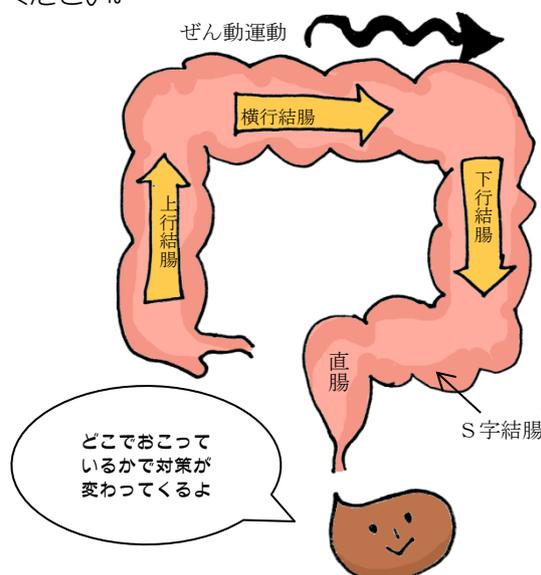
ぜん動運動が強くなり過ぎて、腸がけいれんを起こし、便がスムーズに送られなくなり便秘が起こります。職場や家庭でストレスが多い人や、常に緊張している人がなりやすい便秘です。

「直腸性便秘」

便が直腸にたどり着いても、便意が起こらなくなり、便秘になるタイプ。普段から排便のリズムが乱れているとなりやすい便秘です。人と会っているときや職場のトイレでは恥ずかしくて排便できず、便意を我慢してしまう人におこりやすい。

「器質性便秘」

大腸がん、腸管癒着などの器質的な原因で大腸・小腸に通過障害がおこっているタイプの便秘。このタイプの便秘には下剤は使ってはいけませんし、血便、激しい腹痛、嘔吐などがあればすぐに病院へ行ってください。



こんな方が要注意!

チェックしてみよう



- ① 普段からあまり水分を取らない
- ② 夜中まで起きている等不規則な生活をしがち
- ③ 運動不足である
- ④ 野菜よりも肉を食べることが多い
- ⑤ 仕事や人間関係のストレスが多い生活を送っている
- ⑥ ダイエット中である
- ⑦ きつい下着やズボンを履くことが多い
- ⑧ 便意を我慢してしまう
- ⑨ 痔を患っていて排便が辛い



※当てはまる項目が多いほど便秘になる危険性が高い

便秘が続くとどうなる?

便秘が続いて便が腸内に長く停まると、体にはさまざまな症状が出てきます。

腹痛・お腹の張り・食欲低下
肌あれ
肩こり・腰痛
わけもなくイライラする
痔

などなど...



これらの症状の原因は、

- ・腸内に悪玉菌が増えている
- ・便で内臓が圧迫され血行が悪くなっている
- ・自律神経の働きが乱れる

ことにあるのですが、どうすればこの原因を改善していけるのでしょうか?

改善しよう!

①水分補給

水分が十分に摂れていないと、便が硬くなり、便のかさが減って腸内を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。

②食物繊維と乳酸菌で腸内環境を整える

食物繊維は水分を吸収して便を軟らかくしたり、便のかさを増やして腸を刺激し、ぜん動運動を促します。また、有害物質の排出も促す働きがあります。乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。ヨーグルトや乳酸菌飲料のほか、しょうゆやみそ、漬け物などにも豊富に含まれます。

③運動して腹筋を動かす

普段あまり運動しなくて、腹筋も弱いという人は、腸のぜん動運動も弱くなっています。腹筋は、ぜん動運動を支えるための大切な筋肉ですので、運動不足によって腹筋が低下してしまうことで、腸の働きも悪くなってしまいます。



最近では、幸せホルモンであるセロトニンも腸で作られているという研究結果があります。



スッキリ出して健康な毎日をおくりたいですね。

血管を鍛えると 超健康になる！



11/29
(木)

入場
無料！



講師 **池谷 敏郎** 氏 池谷医院院長／医学博士

血管や心臓が丈夫で若くあるために、どうすれば良いのでしょうか。
血管を鍛える、とは、どのような事をすればいいのでしょうか？どんな効果があるのか？
池谷先生にわかりやすく解説していただきます！

池谷 敏郎
1962年生まれ。東京医科大学医学部卒業後、
同大学病院第二内科に入局。
1997年池谷医院理事長兼医院長に就任。
専門は 内科・循環器科。現在も臨床現場に立つ。

血管、血液、心臓などの循環器系のエキスパートとして、わかりやすく歯切れの良い医学解説と真摯な人柄で数々のテレビ、雑誌、講演会など多方面で活躍中。



日時 11月29日(木)14:00～15:30 (13:30 開場)

場所 チサンホテル神戸 3F あじさいの間
〒650-0027 神戸市中央区中町通 2-3-1

定員 80名

申し込み 事業所名・出席者役職氏名を記載の上 FAX (078-341-7126) または E-mail (takai@junten.or.jp) にてお申し込みの上お越しく下さい。(受講票等の返信はございません)

季節のレシピ

(2人分)

- 里芋.....5個
(冷凍の場合はもう少しため)
- ★マヨネーズ.....大さじ1と1/2
- ★和風だしの素.....小さじ1/2
- ★砂糖.....小さじ1/2
- いりごま.....適量
- 青ネギ.....適量



さといもほくほくサラダ



- 1 里芋を水洗いし、皮が付いたままラップにくるみ 600Wのレンジで5分加熱する。
 - 2 皮をむいて1cmほどの輪切りにし、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
 - 3 ★の調味料を混ぜ、2の里芋を和える。
 - 4 飾りにごまとねぎをちらして出来上がり。
- お好みで★の、マヨネーズにからしやワサビを少し混ぜるとびりりとおいしいですよ！

里芋のぬめりは水溶性食物繊維である「ガラクトマンナン」と「ムチン」によるもので、ガラクトマンナンは、身体の免疫を高め、消化を促進する作用もあり、整腸と便秘の解消に大変効果的な成分です。ムチンには胃や腸壁の潰瘍を予防し肝臓を強化する働きがあり、たんぱく質の消化吸収を助ける作用があります。

健康を総合管理する
一般財団法人

順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目3番13号
TEL(078)341-7114(代)
健康診断のお問い合わせは
出張健診 (078)341-7114
施設健診 (078)341-7284
診療 (078)341-7116



西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目5番1号
TEL(078)991-2645

<http://www.junten.or.jp/>

発行

公益部

編集

