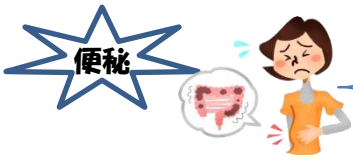




便秘とは、

便が長い間腸管にとどまって水分が減少して硬くなり、排便に困難を伴う状態のことで、通常は便の回数の減少、便量の減少、硬い便、排便困難感、残便感があるときに便秘と呼ばれています。ひどい加齢とともに増える傾向があります。

慢性の便秘とは、旅行などで食事や生活環境が急に变化して起こる一過性の便秘ではないものを指します。



- ☆腸の運動の低下で、大腸での通過時間が延びることによって起こるもの
- ☆大腸の緊張が強いために大腸の通過時間が延びることによって起こるもの
(便秘型の過敏性腸症候群が代表的な疾患)
- ☆器質的障害による便秘(大腸の腫瘍や炎症など)

症状

個人差が強く、一般的には腹部膨満感、腹痛、腹鳴、食欲不振などです。

ストレスを避けたり、生活や食事の習慣を変える必要があります



検査

腹部X線検査(お腹のレントゲン)、大腸内視鏡検査(大腸カメラ)があります

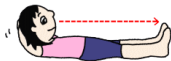
当院では、お腹のレントゲンは、随時行っています。

大腸カメラは、火、木、金の午後におこなっています。

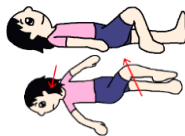
(午後からの検査で大腸の中を綺麗にするため午前から来院していただき検査前の処置をさせていただきます。)



便秘体操



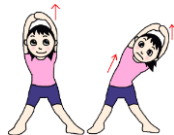
☆つま先を見る(30秒、5~10回)



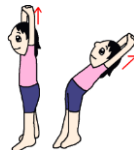
☆寝転んで上体をひねる



☆バタ足をする(ゆっくり30回)



☆おなかの筋を伸ばす



☆おなかのマッサージ

☆両手を組んで、脇腹の筋を伸ばす

(足を伸ばし「の」の字(大腸の流れの方向)に)

便秘に効く食事

1. ヨーグルト



2. 発酵食品

(キムチ、みそ、チーズなど)

3. ネバネバ食材

(オクラ、メカブ、納豆など)



4. オリゴ糖を含む食材

(ごぼう、玉ねぎ、

アスパラガスなど)

5. 抗酸化作用がある食材

(にんにく、人参、

きゃべつ、人参、豆類など)

腸内フローラとは、集まった腸内細菌が花畑のように見えることからそう呼ばれています。

腸内には、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌と、ブドウ球菌やウェルシュ菌などの悪玉菌、大部分を占める日和見菌で構成されています。腸内フローラが乱れると、悪玉菌が生きのまま血中に入り込み、体内に炎症を起こし血糖値を下げるインスリンの分泌が低下することが解明されています。また、腸内フローラが乱れると便秘になりやすくなります。上記の便秘に効く食事を積極的にとり腸内フローラを整えましょう。

便秘の改善 や 糖尿病の改善 につながります。

大腸カメラ、お腹のレントゲン等または、漢方薬の処方もおこなっています、医師にご相談ください。