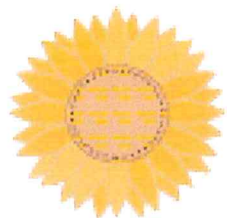


ひまわり薬局 ニュース



2021年6月号 No.71 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

便秘を改善したい方へ

多くの方が便秘でお腹の張りや腹痛、吐き気等の症状を経験されたことがあるのではないのでしょうか。今回は薬に頼らない便秘を改善する方法を紹介させていただきます。

食事や水分摂取

便を柔らかくするために水分をこまめに摂ることや食事を見直すことが便秘改善につながります。食物繊維を意識的に摂るように心がけましょう。



また、朝食を摂ることで腸の大蠕動(腸が大きく動き、便を肛門の方へ押し出す動き)が起こりやすいと言われています。大蠕動が起こると、奥にあった便が肛門近くまで下りてきます。これによって便意を感じるため、そのタイミングでトイレに入る習慣をつける事がとても大切です。

排便時の姿勢

排便の姿勢を見直すだけで便秘が良くなることがあります

まっすぐな姿勢

直腸が恥骨直腸筋に引っ張られ、くの字になる



「真っすぐの姿勢」をとると、恥骨直腸筋(腸に巻き付いている筋肉)が直腸をお腹側に引っ張ることにより、直腸はくの字に折れ曲がった形になり排便しにくくなります。



考える人の姿勢

恥骨直腸筋が緩み腸が肛門に向かいまっすぐになる



「考える人の姿勢」をとると、恥骨直腸筋が緩んで直腸が肛門に向かってまっすぐになるため、便の通りがスムーズとなり、排便しやすくなります。「便が出にくい」、「残便感がある」という症状の人に効果があると言われています。



運動で腹筋を鍛える

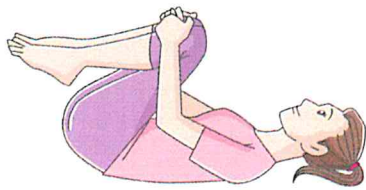
便秘に一番関わりのある筋肉は腹筋であり、運動不足等により腹筋が弱まると、腸の運動も弱まってしまいます。また、肛門に圧力をかけて便を押し出す時にも、腹筋の力が必要となります。腹筋運動は直接腹筋を鍛えられるので便秘改善に効果的です。

上半身を起こす腹筋運動

一般的な腹筋運動が辛い場合は、頭を少しだけ起こす腹筋運動でも十分です。頭を起こし5秒くらい数えたら、再び頭を元の位置へ。これを毎日10回くらい続けることで、適度に腹筋を鍛えることができます。



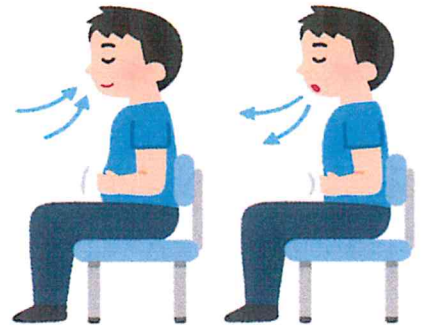
膝を抱えた姿勢で行う腹筋運動



膝を抱えて座り、後ろにゴロンと転がって反動を使って揺り籠のように上体を起こす、後ろに転がるを繰り返す動作です。頭を固定した状態で腹筋運動ができるので比較的、楽に腹筋を鍛えることができます。

複式呼吸で腹筋を鍛える

イスなどに座り横隔膜が上がるイメージを描いてへその下、5cmくらいのところに両手をあてます。お腹を凹ませながら口から息を吐きます。お腹がこれ以上凹まない状態になったら、5秒かけて鼻から息を吸います。お腹が大きく膨らんだら、ゆっくり限界まで吐ききります。複式呼吸の回数は20~30回を1日3セットを目安に行います。



腹筋以外にもウォーキング、水泳、ジョギング、ヨガなどの全身運動は筋力アップにもつながり、運動することで腸が刺激されて便が出やすくなります。また、お腹のマッサージも効果的です。

簡単！お腹のマッサージ



- ①体の左半身を上にして横になります
- ②時計回りに円を描くイメージでお腹をマッサージ

深呼吸をしながら5分ほど行いましょう

人によって便秘の要因は様々で、自分にあった方法を見つけることが重要です。バランスの良い食事・適度な運動を日頃から心がけるようにしましょう。

数日間、排便がない、お腹が痛い、吐き気等の症状がある場合は医療機関を受診することをおすすめします。