



島田商業
全日制
保健室

便秘、下痢、過敏性腸症候群

便秘

一般的に便秘とは、便が数日間出ていない状態のこと。しかし医学的には「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。

主な原因 ●便意を我慢する ●水分不足 ●偏食 ●ダイエット ●運動不足 ●食物繊維不足
●トイレをする時間がない ●体質 ●家のトイレ以外で用を足せない ●下剤の乱用 ……など

便秘解消法

規則正しい生活

- ・早起き(学校へ行くまでに1時間あるとよい)
- ・朝ご飯を必ず食べる
- ・1日3食、食事をとる

水分をこまめにとる

- ・健康な便は70～80%の水分が含まれています。水分が便をやわらかくします。

適度な運動をする

- ・体を動かすことは腸を動かすこと。意識して運動量を増やそう。

バランスの良い食事をとる

- ・体に必要な栄養をバランスよく食べよう。
- ・水に溶ける食物繊維(わかめ、ごぼう、にんじん、納豆、バナナ、ひじき、アボカドなど)は腸内の水分を巻き込んでうんちをやわらかくする。
- ・水に溶けない食物繊維(さといも、じゃがいも、玄米、さつまいも、大豆など)は水分を吸収して膨張し、便を増やして腸を刺激する。便秘の時に不溶性食物繊維をとりすぎると、おなかが張って苦しくなることがあるので注意!

発酵食品、乳酸菌食品を積極的にとる

- ・食物繊維と同様、善玉菌のえさになる。納豆、みそ、ヨーグルト、チーズ、かつおぶし、キムチなど。

洋式便器で排便する時は、前かがみで、かかとを挙げると排便に適した姿勢になります。
和式便器の方が排便しやすい姿勢です。

下痢

- ◎スポーツドリンクなどを少量ずつゆっくり飲む。コーヒーや炭酸飲料は控えましょう。
- ◎消化の良いものを食べましょう。
- ◎油っぽい料理や糖分を多く含むパン、ケーキ、お菓子などは腸に負担がかかります。カレーなど香辛料の効いた料理や食物繊維を多く含む生野菜は症状を悪化させます。
- ◎感染症の疑いがある場合、下痢止めは避ける。

受診が必要な下痢

- ・数日で治らない ・周りに同じような人がいる ・夜間の下痢、腹痛 ・激しい下痢 ・吐き気、発熱がある
- ・鉄欠乏性貧血がある ・血が混じっている ・悪化して改善の気配がない ・食欲低下、体重減少

過敏性腸症候群

消化器の疾患がないか内科を一度受診する。
十分な睡眠と休養を取る。
適度な運動や趣味でストレスを発散させる。
カウンセリング、鎮痛薬、漢方薬、消化器運動
機能回復薬などがあります。



歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて**猫背**になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって
肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して
歩きましょう。

少し先を見る

肩の力を抜く

お腹に軽く力を入れる

腕を後ろに引くように動かす



冬は**生理痛**がひどくなりやすい?!



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。

体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

対処① 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

対処② 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。



保健委員より

冷え込みが強くなり、体調を崩しやすい季節になりました。

冬休みでの暴飲暴食や生活リズムの乱れにより胃や腸が荒れ、体調を崩さないよう、健康管理をしっかりと行いましょう。また、薬の飲み方にも気を付けましょう。

33HR 杉本夢和