

健康だより

便秘解消でお腹すっきり!

便秘にはいろいろなタイプがあります。タイプによって原因や対処法が異なります。便秘がなかなか改善されず困っている人、もしかして便秘かな…と思っている人は自分がどのタイプなのか、知ることから始めましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

便秘の対策

食物繊維はとも大切

食物繊維の多くは消化されないで、食べれば食べるほど便の量が増えます。食物繊維を多く含む野菜やきのこ類、海藻などは積極的に取りましょう。1日に必要な野菜の量の目安は、両手に山盛り1杯程度です。

1日3食きちんと食べる

便は食べ物が消化されずに残ったカスです。食事を抜くと便が作られません。便の材料が足りずに便秘になることもあります。また、食事をすると胃が動き、その刺激で大腸も動いて便意を促します。

水分を取る

腸内の水分が減ると、便が硬くなってしまいます。食物繊維が豊富な食事とあわせて、水分も適度に取りましょう。特に高齢者は体の水分が不足しても喉の渇きを感じにくいので、こまめに水分を取るよう心をつけましょう。

便を出す力をつける

運動不足も便秘の原因の一つです。腹筋の力が低下すると便



便意を感じたら我慢せずトイレへ

排便を我慢すると、便秘になりやすく、便秘が悪化させます。最も便意を催しやすいのは朝食の後だといわれています。忙しい朝は、朝食を抜いたり、トイレを我慢したりする人も多いのではないのでしょうか。時間をつくり、朝食↓排便のリズムをつけましょう。

腸内環境を整える

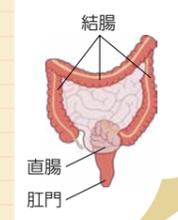
腸内細菌のバランスを良好に保つことも便秘を予防します。ヨーグルトなどの発酵食品を取って善玉菌を増やすことで、大腸の中の環境を良い状態に整えることができます。



生活習慣を見直し便秘対策に取り組んでも改善しない場合は、大腸がんなどの消化器系の病気にかかっている可能性があります。医療機関を受診しましょう。

便秘とは

週3回以上の排便が無い状態、または便が硬く、残便感、腹部の不快感などがあり排便が困難な状態のことを言います。
2〜3日置きでも、気持ちよく排便できていれば便秘とは言いません。逆に毎日排便していても、便が残っている感じがしたり、お腹が張った状態(膨満感)が続いたりする場合は便秘と言えるでしょう。1日1回規則正しい排便習慣は理想的だと考えられますが、排便の回数や間隔には個人差があり、排便回数によって一概に決めるのは難しいとされています。



大腸 こばなし その①

大腸は、結腸と直腸、肛門からなり、長さは約1.5メートルあります。消化、吸収された食物の水分を吸収しながら便にする働きがあり、多種多様な細菌のすみかでもあります。

献血にご協力ください

とき
① 8月1日(月) ② 8月3日(水)
午前9時30分〜12時
ところ
① 七城多目的研修センター
② 旭志公民館
内容 400ml献血
薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。



献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証による本人確認をお願いしています。献血カードをお持ちの方は一緒に持ってください。
HIV検査目的の献血はお断りしています
HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

主な便秘の種類

主にがんや腸閉塞などで、食物の通り道が狭くなる「器質性便秘」と、それ以外の場合の「機能的便秘」に分かれます。
【器質性便秘】
胃や大腸などに疾患があり、それが原因で便秘になっている状態のこと。何らかの原因で腸管が狭くなるなどして便が通りにくくなり、排便がスムーズにいかなくなります。原因になる病気を治療しないと治りません。速やかに医療機関を受診することが必要です。
【機能的便秘】
主に食生活などの生活習慣が原因で起こる便秘。日常生活を改善することで解消する場合もあります。機能的便秘は次の3つに分類できます。



① 弛緩性便秘
高齢者や女性によく見られます。排便に必要な腸の運動機能や、力む際の筋力が低下したことで起こる便秘です。腹筋を鍛えたり、腹部マッサージをしたりすると良いでしょう。また、

大腸 こばなし その②

食物の残りカスは、ドロドロの液状から、大腸を通るうちに水分が吸収されて固まり、便として排出されます。縮んでは緩む動きを繰り返す「ぜん動運動」が腸内で起こることにより、便をスムーズに送り出していきます。



② けいれん性便秘
下剤を乱用したり、ストレスなどで腸炎を起こしたりしているときに起こる便秘です。医師の診察と、適切な指示を受けることが改善につながります。
③ 直腸性便秘
トイレを我慢しすぎたり、流腸を多く使用したりしている人に見られる便秘。直腸が鈍感になってしまっている状態です。規則正しい生活をし、便意を感じたらすぐにトイレに行くよう心掛けることが大事です。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

6月9日・10日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介いたします。(敬称略)



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------|---------|----------|-----------|----------|----------|----------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|-------|----------|----------|---------|
| 金光 羽那 | 吉良 夢 | 加藤 愛 | 岩橋 咲 | 久川 心 | 林 美彩 | 堤 彩乃 | 上田 依奈 | 今村 楓 | 水上 詩野 | 青木 心奏 | 太田 莉乃 | 野中 颯人 | 野中 彰人 | 岡島 唯人 | 高木 悠華 | 木村 真弓 | 城村 清星 | 上村 遥 | 石坂 勇樹 | 川中 瑠色 | 内村 二朗 | 中野 琉雅 |
| (七 流川) | (酒 東原団地) | (酒 富出分) | (酒 朝日団地) | (酒 富の原中央) | (酒 富の原北) | (酒 富の原西) | (酒 富の原西) | (旭 変ひが丘佳毛) | (旭 姫井) | (旭 川上) | (菊 立石) | (菊 立石) | (菊 立石) | (菊 北原) | (菊 高野瀬) | (菊 片角) | (菊 中町) | (菊 中西寺) | (菊 巨) | (菊 菊池松島) | (菊 西正観寺) | (菊 大琳寺) |
- ※行政区は健診日時点。
- むし歯を予防するためには
① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
② 甘いものを減らしたおやつづくり
③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布
- 家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があった子どもは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。