

にります。また、便を押し出すために必要な腹筋の強化も期待できます。



運動により、血液の流れが良くなり、腸の運動が活発化します。

便秘を解消する

運動により、血液の流れが良くなり、腸の運動が活発化します。



食物繊維は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。食物繊維の多い野菜や海藻類をたっぷり取りましょう。



**便秘解消のために**

○排便習慣をつける  
朝食や運動などの生活習慣の改善がポイントです！

朝起きると腸の運動が促され、便が動き始めます。さらに、朝食を取ることで腸の運動が促進されるので、その後15〜30分後に排便をする習慣をつけましょう。

○便意を逃さない  
排便を我慢していると、腸の機能が鈍くなり便意をもよおさなくなってしまう。神経の働きも鈍くなるため、腸の運動自体も弱まり、便秘が常習化してしまいます。

○ストレスをためない  
精神的ストレスが積み重なり、自律神経の働きが乱れ、便秘を起しやすくなります。ただし、便秘を気にしすぎることでもストレスになるので、気長に構える気持ちの余裕も必要です。

○3食規則正しく取る  
偏った食事は便秘を招くものになるので、朝・昼・晩を規則的に取りましょう。規則的な食事をする事で排便のリズムが生まれ、毎日同じ時間帯に便意を感じるようになります。

特に、朝食をしっかりと取ると胃・大腸反射が強くなり、快便が期待できます。

○適度に水分を取る  
便が硬くなることを防ぎます。ただし、同じ水分でもコーヒーなどに含まれるカフェインやお酒に含まれるアルコールは、体内の水分を減らす傾向があり、逆に便秘を招くこともあるので、注意しましょう。

○食物繊維を取る  
食物繊維は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。食物繊維の多い野菜や海藻類をたっぷり取りましょう。

**あなたの便秘度チェック!**

- お腹がはる
- 排便を我慢することが多い
- 運動不足である
- 排便が3日間ないことがよくある
- 口臭が気になる
- 肌荒れ、にきびなど起こりやすい
- 旅先では便が出ない
- 朝食を取らない
- 水をあまり取らない
- お菓子をよく食べる
- 野菜をあまり取らない
- ストレスが多い

◆2個以上 便秘になる恐れがあります  
◆6個以上 便秘の症状が現れやすくなります  
◆10個以上 すでに便秘状態と考えられます

# 便秘を予防しましょう



日本人は元来、魚や野菜中心の食物繊維の豊富な食生活をしてきました。しかし、急速に食生活の欧米化が進み、食物繊維をとる量が減ったことや、複雑な人間関係によるストレスの増加などの影響で、便秘の人が増えています。そこで、今回は便秘について考えてみましょう。

**◆便秘とは？**  
日本内科学会では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」と定められています。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

種類	弛緩(しかん)性便秘	痙攣(けいれん)性便秘	直腸(ちよくちよう)性便秘
特徴	腸の運動が低下、緊張して便がなかなか出ない状態	腸の自律神経のバランスが乱れ、排便機能が障害される状態	便意を感じる機能が働かなくなる状態
なりやすいタイプ	・野菜をあまり食べない ・運動不足	・ストレスを感じやすい ・不規則な生活	・便意があっても排便できない ・便意を我慢する習慣がある
症状	・便は硬く太い ・お腹ははるが、おならは出ない	・少量でコロコロの便が出る ・便秘と下痢を交互に繰り返す	・大きなコロコロの便が出る

## 便秘の種類

便秘は、大きく3種類に分けられます。このほかに大腸や肛門の病気、水分不足、ダイエットなどが原因で便秘になることもあります。

自分はこの原因で便秘になったのかを知り、それぞれの原因に合った解決法を見いだしましょう。

## 便秘によって起こる症状

**○お腹がはる**  
腸内に悪い細菌が繁殖して腐敗発酵を起し、ガスが発生しやすくなります。

**○腹痛**  
腸にたまった便やガスを、肛門側に送ろうと一生懸命動いて出そうとする際に痛みが生じます。

**○食欲不振や吐き気**  
腸内に便がたまり、腸全体の動きが悪くなると、食欲不振や吐き気の原因となります。

**肌の症状**  
腸内に便がたまること、老廃物が次第に発酵してきます。さらにそこから毒素が発生し、吹き出物やシミ・ニキビがでやすくなったりします。また新陳代謝が低下して血行が悪くなり、肌ハリとツヤがなくなることもあります。



## 肛門の症状

**○イボ痔**  
便秘は排便時にいきみややすくなります。いきみにより、直腸や肛門付近の静脈がうっ血し、静脈瘤と呼ばれるイボができてしまいます。

**○裂肛(切れ痔)**  
太くて硬くなった便を、無理に押し出すと肛門に切れる病気で、そのほかの症状

○イライラや不眠の原因になります。

○自律神経の乱れが生じ、頭痛、肩こり、めまいが起きやすくなります。

○血行が悪くなり腰痛の原因となります。

○腸内に悪い細菌が繁殖して、そこから出た毒素がアレルギーの原因となり、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹、アレルギー性鼻炎などの症状が出やすくなります。

○体内のコルステロールが多くなると、動脈硬化の原因になります。

○便秘の方が、乳がんになりやすい異常細胞を有する確率が高いという調査結果が出ています。



## 歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月10日(水)に泗水会場で、12月17日(水)に七城会場で、12月19日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)



- 泗水会場**
- 中尾優萌 (㊟ 南住吉)
  - 北田夏姫 (㊟ 田島二)
  - 山口滉介 (㊟ 富の原台)
  - 山田滯海 (㊟ 永)
  - 永江葵衣 (㊟ 木柑子)

- 七城会場**
- 下土橋花音 (㊟ 西郷従業員住宅)
  - 立山夏希 (㊟ 蟹穴)
  - 榎敷野生 (㊟ 元村)

- 菊池会場**
- 荒木海莉 (㊟ 亘)
  - 稲田朋果 (㊟ 上町)
  - 井上輪太郎 (㊟ 亘)
  - 岩根正悟 (㊟ 片角)
  - 小川夏妃 (㊟ 袈裟尾)
  - 清田優知 (㊟ 花房台)
  - 坂田小虎 (㊟ 柿木平)
  - 高松詩音 (㊟ 野間口)

- 田畑魁斗 (㊟ 高野瀬)
- 中川心 (㊟ 高野瀬)
- 中野真由 (㊟ 上西寺)
- 中原 鈴 (㊟ 茂藤里)
- 中丸美咲 (㊟ 袈裟尾)
- 仁木優汰 (㊟ 袈裟尾)
- 弘 泰知 (㊟ 上出田)
- 山下裕稜 (㊟ 深川)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。