

おなかの小さな袋、“憩室”って知っていますか？



憩室（けいしつ）とは、食道から大腸までの消化管の壁の一部が、外側に風船のように膨らんだ状態を指します。

多くは大腸にでき、加齢や便秘、食物繊維不足などの生活習慣が原因となります。

憩室自体は病気ではありませんが、炎症（憩室炎）や出血（憩室出血）を起こすことがあり、腹痛や発熱、血便などの症状が現れることがあります。

憩室のでき方と原因

腸管内圧の上昇

便秘などによる慢性的な便秘や、排便時のいきみにより腸管内圧が上昇し、薄くなった腸管壁が外側に押し出されることで憩室が形成されます。



加齢による壁のぜい弱化

加齢とともに腸管壁が薄くなり、圧力に耐えられなくなることも原因の一つです。



生活習慣・食生活

食物繊維の摂取不足、赤身肉の摂りすぎ、運動不足、肥満、喫煙などが関連するとされています。



今日からできる♪腸にやさしい生活

食事でサポート！

味噌・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に摂取しましょう。

野菜・海藻・きのこなど食物繊維が豊富な食材を！



こまめに水分補給！

水分不足は便秘の元です。

喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。

食事の水分も含めて1日1.2リットルが目安です。



体を軽く動かす！

椅子に座ってできる体操やウォーキングなどの軽い運動は、腸の動きを活発にし、便秘解消に役立ちます。お腹のマッサージもいいですね。



の字マッサージ

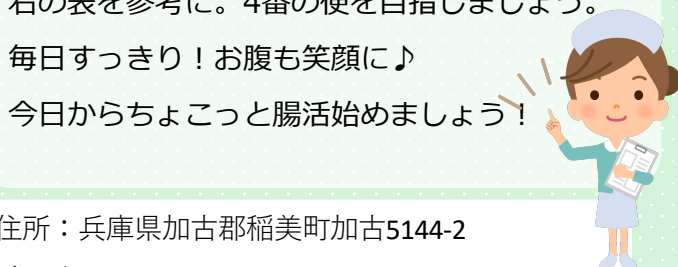


憩室は珍しいものではありませんが、食事と生活習慣が悪化の力ギになります。小さな積み重ねが大切ですので、日々のちょっとした腸活を頑張ってみませんか？

右の表を参考に。4番の便を目指しましょう。

毎日すっきり！お腹も笑顔に♪

今日からちょこっと腸活始めましょう！



住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

1	コロコロ便		硬くてコロコロの 兔糞状の便
2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
6	泥状便		境界がぼけて、ふにやふに の不定形の薄片便 泥状の便
7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便