

# うんちは健康の通信簿

～腸のスイッチを入れて、毎日すっきり～

うんちは体の調子を教えてくれる健康の通信簿です。回数や出やすさが変わるのは、食事や水分、体の動きの変化が関係しています。加齢によって、腸の動きがゆっくりになり、便秘が起こりやすくなります。

できそうなところがあれば参考にしてみてください

## 朝一番の行動が腸を起こす

朝は「朝の合図」で動き出します。

起床後、

- ①水を飲む
- ②朝食をとる
- ③トイレに座る

「出なくても座る」が大切で、腸は気分ではなく、毎日のリズムで動きます。



## 「運動」より「お腹が動く動作」

運動＝歩くだけじゃないのです。

腸に効きやすいのは

- ・体をひねる
- ・前かがみになる
- ・座った姿勢から立つ



家事や着替えなどで腸に刺激を与えましょう。



## 水分は「一気に」より「わけて」

水分は1日量より飲み方が大事です。

腸に効くのは

- ・起床後
- ・食事中
- ・トイレの前後

腸は少しずつ届く水が大好きです。



## 食物繊維は「量」より「種類」

とにかく野菜を食べれば良いと思いませんか？実は…

- ・便をやわらかくするのは海藻・果物・オクラなど
- ・便の量を増やすのは野菜やきのこ

便秘には2種類の食物繊維が必要です。

どちらもそろうことで、腸は働きやすくなります。



## 下剤に頼ると腸はさぼる！

浣腸や刺激性下剤を繰り返し使うと、腸が自分で動きにくくなってしまいます。

- ① 下剤を勝手に増やさない：腹痛や体への負担につなぐことがあります。
- ② 強くいきみすぎない：お尻や血圧に負担がかかります。
- ③ 我慢を続けない：出したい時にトイレへ行くことが大切です。

下剤が全てダメなわけではありません。いくつか種類があり、便をやわらかくするタイプの薬は体に負担が少なく、必要に応じて使うことがあります。どの薬も医師や薬剤師と相談して使うことが大悦です。

