

# 便はからだだからのお便り

たよ

滝宮総合病院 保健師 青木 珠実さん

便は、からだの中から出てくるものとして、いろいろなことを教えてくれる、いわゆる体調の重要なバロメーターです。健康を維持するためには便を観察し、便通をコントロールすることが重要です。

## ●観察チェック

色、形、やわらかさなど、理想的な便は熟したバナナのイメージです。最近のトイレは、自動洗浄、汚れや臭い防止のために洗剤を使用することで便の観察が難しいかもしれませんが、一度よく観察してみましょう。

腸のトラブルで多いのは便秘です。便秘は年代を問わず増加傾向にあります。若年層では女性に多く、高齢になると男女差が縮まってきます。

便秘は命に関わることもある病気といわれています。「便秘体質だから…」と放置せず、予防や治療をすることが重要です。

ここでは、便秘予防を紹介します。

## 食事

- ・ 1日3食を守り、朝食は必ずとる
- ・ 食物繊維を適量とる
- ・ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適量とり、腸内環境を整える
- ・ 水分はこまめにとる

## 運動

- ・ 適度な運動で腸の動きを活発化

## 排便習慣・環境

- ・ 一般的に朝食後は便意をもよおしやすいことから、食後は意識してトイレに行くことと食後の腸の動きが習慣化します。
- ・ 便秘に効果的な排便の姿勢は？
- ・ ロダンの「考える人」のイメージです。前かがみの姿勢をとると、直腸から肛門にかけてまっすすな状態になり、排便しやすくなります。

なかには、病気が原因で便秘になることもあります。便秘が心配な場合「たかが便秘」と思わず医療機関に相談しましょう。

## 屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の中止について

講演会の再開を予定しておりましたが、全国的に新型コロナウイルス感染者が増加しており、聴講者の健康や安全面などを第一に考えました結果、院内学術講演会を当面の間中止いたします。

なお、今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。