



このところずっと便秘がちで体調が優れません。日常生活でできる解消方法はありませんか。



便秘というと
何となく軽んじ
られる傾向があ

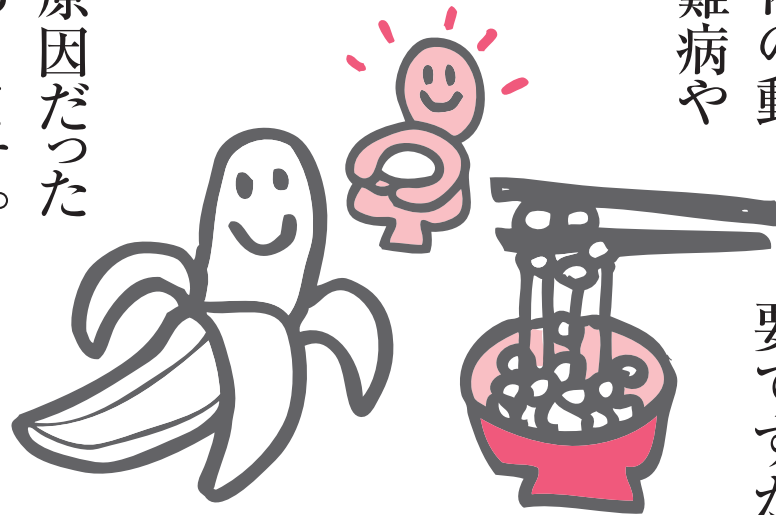
ります。睡眠や食欲とも密接に関係していて、便秘が体調の崩れの原因となることもありま

す。最近ではパーキンソン病という体の動きが悪くなる難病や

レビー小体病という認知症の極初期の症状としても注目されています。すし、認知症介護において

は問題行動の原因だったりすることもあります。

特に夏場では水分不足になりがちです。小まめな水分補給が便秘予防には欠かせません。食事では腸内環境を整えるヨーグルトや繊維の

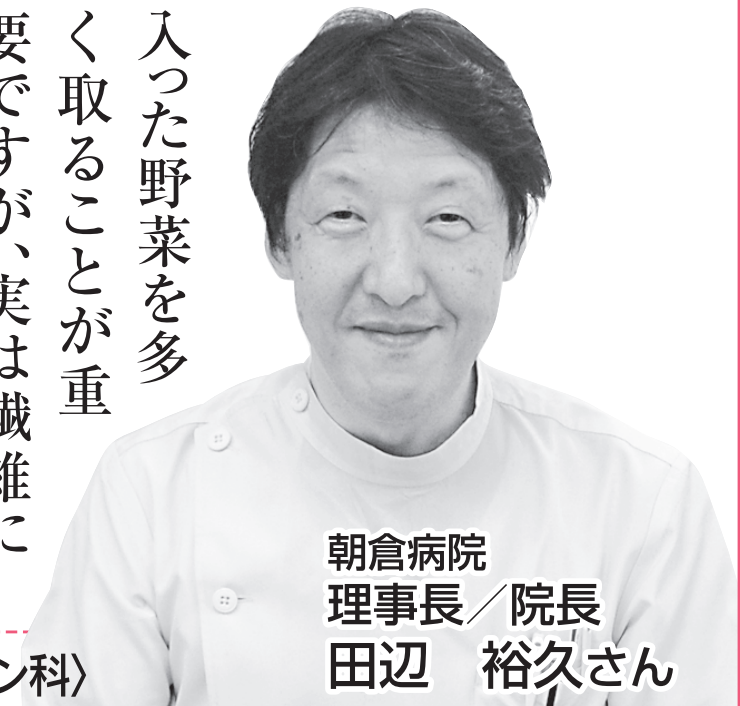


入った野菜を多く取るのが重

要ですが、実は繊維に

も、便の量を多くする不溶性の繊維と便を柔らかくする可溶性の繊維の2種類があります。両者のバランスがよい野菜を取ることが大事で、

納豆やバナナなどがお勧めです。また、冷たいものを口にする機会も増えますが、取り過ぎには注意ですね。快ウンこそ開運の秘訣(ひけつ)です。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん