

2月3日は立春ですが、まだまだ寒さは続きますね。皆さんこれ以上どうすればと思うほど風邪などひかないよう健康管理に例年以上に気を配ってお過ごしのことと思います。

そんな中、こんな話で恐縮ですが、寒い季節は血行不良や水分をとる量が減ることで起こりやすいとして便秘のことが新聞に取り上げられていたので少し調べてみました。今年はさらにコロナ禍による外出自粛で運動不足となり、筋力が低下すれば便秘のリスクが高まるそうです。また、便秘にはいくつかのタイプがあり、それぞれ原因や対応が違うのでまずそのタイプを見極めることが大事とのこと。



- ①一過性便秘…生活環境の変化などが原因で起きる一時的な便秘
- ②急性の器質性便秘…腸捻転や腸閉塞の病気が考えられ、激しい腹痛や嘔吐を伴うことが多く、至急受診を。
- ③機能性便秘…最もポピュラーな便秘
- ④慢性の器質性便秘…大腸ポリープや大腸がんなど病気が原因の便秘。生活改善しても一向に良くならない場合は受診を。

機能性便秘の予防策として

- ・規則正しい食生活をしよう。(特に朝ごはんは大事)
- ・発酵食品を摂ろう。(ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、みそなど)
- ・食物繊維を摂ろう。(ゴボウ、人参、カボチャ、いも類、きのこ類など)
- ・オリゴ糖を含む食品を摂ろう。(タマネギ、アスパラガス、バナナ、大豆など)
- ・水分を摂ろう。(冬でも空気の乾燥やエアコン使用で体内は水分不足に)
- ・大腸を動かす筋肉を鍛えよう。(散歩、ストレッチ、腹筋運動、スクワット、音楽に合わせたエクササイズ、子どもは元気に走って遊ぶなど)

赤ちゃんの便秘

赤ちゃんのウンチが毎日出ないことは案外多いもの。病院に行く前に、お腹のマッサージ、果汁や糖水を飲ませる、綿棒浣腸を試みるなどの対策を試みるのも方法。でもご機嫌が悪かったり心配な時は受診しましょう。

どうぞスッキリとした毎日が送れますように！

