診療所だより
～やまゆりの風～

「便秘の原因と予防法」

便秘とは、便が腸内にとどまって排出されず、不快に感じる状態です。
３日以上便が出ない、毎日排便があっても残便感がある場合は便秘と考えられています。
便秘になると、腹痛や食欲不振、痔、頭痛や肩こり、肌荒れやイライラ、不眠などさまざまな症状が体に現れてきます。

《便秘を引き起こす原因》

原因①：ストレス

腸は自律神経と深い関わりがあり、体にストレスがかかると、腸の働きが抑制され便秘になりやすくなります。
また、ストレスがかかると腸の悪玉菌も増加します。
ストレスで下痢を起こす場合は、自律神経が乱れて腸が過敏になり、腸内細菌のバランスが悪くなることが原因と考えられます。

原因②：便意の我慢

「朝時間がない」「忙しいから」と便意を我慢してしまうと、「排便反射」が鈍くなってしまいます。
便意を無視し続けると次第に便意が感じにくくなり便秘になってしまいます。

原因③：運動不足

排便は、腹筋に力を入れていきむことで、スムーズな排便ができるようになっています。
運動不足だと、腹筋が衰えてしまい便を押し出す力も弱くなります。

《便秘の予防方法》

◎十分な睡眠で腸を活性化

◎適度な運動

◎水分補給
１日２リットル程度を目安にこまめに水分補給
（朝の目覚めにコップ１杯の水、もしくは牛乳）

※便秘の方が不溶性食物繊維をとり過ぎると、さらにひどい便秘を引き起こす恐れがありますので、注意しましょう！

◎規則正しい食事
２つの食物繊維をバランスよく摂りましょう。

水溶性食物繊維（便の水分を保ち軟らかくしてくれます）
・海藻類（ひじき、わかめ、コンブ、めかぶ）　・オクラ
・じゃがいも　・こんにゃく　・山芋　など

不溶性食物繊維（水分を吸収して腸の働きを活発にします）

・穀類（玄米、大豆）　・豆類（納豆、枝豆）　・ゴボウ
・ブロッコリー　・キャベツ　・キノコ類　・リンゴ
・さつまいも　・にんじん　・ほうれん草　・小松菜　など

強い腹痛や吐き気、便に血が混ざるなどの症状がある場合は、直ちに医療機関を受診しましょう。
また、大腸がんや甲状腺機能低下症などの病気が潜んでいる場合もありますので、一度、医療機関を受診してみてはいかがでしょうか。

6月診療日カレンダー

×…休診日、●…通常診療、▲…午前診療日
★…受付午後６時まで、◎…日曜当番日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ◎	2 ●	3 ★	4 ●	5 ▲	6 ●	7 ×
8 ×	9 ●	10 ★	11 ●	12 ▲	13 ●	14 ▲
15 ×	16 ●	17 ★	18 ●	19 ▲	20 ●	21 ×
22 ×	23 ●	24 ★	25 ●	26 ▲	27 ●	28 ▲
29 ×	30 ●					

やまゆりクリニックからのお願い

３日以内に37.0℃以上の発熱や風邪症状のある方は、来院される前にお電話でご連絡をお願いいたします。

福島町国民健康保険診療所
やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長　光銭健三
☆専門外来　ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

診　療　案　内

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後	1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	－
	5:00～6:30	－	●	－	－	－	－

※受付は、診療時間終了の３０分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は 12 時まで診療
▲第２・４土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島 139 番地 1
☎(0139) 47－3101