

つらい便秘どうしよう

原因と解決策



便秘に悩む方、特に女性はとても多いことと思います。全国で1千万人近くいるとも言われています。

便秘とは、排便に時間がかかる場合や便が固くてでにくい場合を言います。たとえ毎日便通があっても、排便時に不快感がある、又は残便感があれば便秘と言えるでしょう。

逆に、2、3日に1回の便通でも、すっきりと排便できていれば便秘ではありません。

◆便秘の種類

便秘は大きく2種類に分けられます。

①弛緩(しかん)性便秘

ほとんどの便秘はこのタイプです。

原因

- 食物繊維の摂取不足
- 不規則な食生活
- 運動不足



腸の動きが低下する事により起こります。

②痙攣(けいれん)性便秘

原因

- ストレスや疲労など

大腸のはたらきを調節する自律神経がバランスを崩すことで起こります。

【その他】

便秘と下痢を繰り返す症状や、丸いコロコロした硬い便が出るのが特徴です。

女性に便秘が多い理由は、

①男性よりも腹筋が弱いこと

筋肉量が男性より少ないためです。

②便意を我慢してしまうこと

恥ずかしいので便意をもよおしても外では我慢してしまいタイミングを逃してしまいます。すると、大腸は便の水分を吸収して、さらに固く出にくくなってしまう。また、トイレを我慢していると、直腸の感受性が弱くなり便意が起こりにくくなります。

③女性ホルモンの分泌によるもの(特に月経前は便秘になりやすいようです。)などが挙げられます。

◆便秘の解決策

①弛緩性便秘の場合

①食物繊維、野菜を積極的にとる

便秘を解消するには、やはり日々の生活習慣を見直す事が大切です。バランスの良い食生活を心がけ、野菜食物繊維をしっかりととりましょう。



②朝の水分補給がポイント

水分をしっかりと摂りましょう。特に朝起きてすぐにコップ1杯の冷たい水や牛乳を飲む事は眠っていた胃腸が活動し始めるので効果的です。炭酸水も腸に適度な刺激を与えるのでおすすめです。

③朝食をとる

朝食を摂る事によって、朝起きてすぐに水を飲むのと同様に眠っていた胃腸を目覚めさせて便意をもよおしやすくなります。

④お腹のマッサージも効果的

適度な運動をして、腹筋を鍛えましょう。また、お腹をマッサージするのも良いでしょう。

⑤トイレに行く習慣

毎朝トイレに行く習慣をつけましょう。最初のうちはもよおさなくても、毎日決まった時間にトイレに行くことによつてだんだん便意をもよおすタイミングを体が覚えていきます。



⑥ヨーグルトや発酵食品をとろう

腸内の善玉菌を増やしましょう。腸内細菌のうち、9割が悪玉菌で、残り1割がビフィズス菌や乳酸菌などの健康に良い働きをする善玉菌で構成されています。

これらを用いた食品は特定保健用食品(トクホ)として発売されています。ヨーグルトや乳酸菌飲料が主な商品です。これらにオリゴ糖をプラス

して摂ると効果がさらに増すようです。

トクホ以外の食品では、乳酸発酵しているキムチやぬか漬け等の漬物類に元気の善玉菌が多く生息しています。腸内環境を整える事によって便秘を防ぐだけでなく、お腹の不快感を軽減させることができます。

②痙攣性便秘の場合

食物繊維に待った!



痙攣性便秘の方は腸の動きを促進させてはいけません。食物繊維はもとより、アルコール、コーヒー、冷たい飲料、香辛料等の刺激物は控えましょう。(食事療法はまったく逆になります。)

痙攣性便秘の症状か、もしくは疑わしい人は一度医師の診断を受けることをお勧めします。

◆薬での治療

生活習慣の見直し等でも便秘が治らない場合には、薬を用いるのも一つの方法です。便秘薬にはたくさんの種類がありますので、医師や薬剤師に相談して、自分に合った便秘薬を選ぶようにしましょう。

参照 ReformDietetics、タケダ漢方便秘薬(小林)

支配される、日本の空!! 安全な生活環境を

演習区域外での訓練

群馬県では、米軍ジェット機が人口

密集地上空での飛行訓練を繰り返して、県民生活を脅かしています。度重なる中止要請にもかかわらず、高校入試日にまで爆音が響き渡っている現状があります。防衛省の記録では、米軍機の飛行に関する苦情件数のうち7割を群馬県が占めています。(沖縄県を除く³⁴ 都道府県)このような事態を放置するわけにはいかないと、群馬県の自治体も市街地上空における米軍機飛行訓練の中止を求めています。しかし、ただ日本政府は中止させる意思を示していません。

このように、実は群馬県にも大きく関係している米軍機の飛行に関してお話ししたいと思います。



しかし、これらはいくまでも「基本」であり、それ以外でも訓練を行うというのが米軍の立場です。よって、全国



また、低空飛行訓練を行うルートは、沖縄県の普天間基地にオスプレイが配備される際、米軍は初めて6つの低空飛行ルートがあることを認めました。

もともと、日本政府は「演習は演習区域内に限る。」としていたのにも関わらず、現在は演習区域外でも米軍機が訓練する事を認めています。各地で日本の航空法の定められた市街地上空300メートルという最低安全高度が破られているものの、政府は「米政府も守ると言っているから守っているはず。」の一点張りであり、是正させようとはしていません。

欠陥機 オスプレイ

どこでもオスプレイなどの米軍機訓練が行われる可能性はあるということですが。

オスプレイには、エンジンが止まった際でも揚力を使って翼を回転させ続け、不時着するオートローテーション機能が備えられていません。エンジンが止まれば墜落してしまうため、本来なら日本の航空法では飛行が認められない機体なのです。

現在、沖縄県に配備されたオスプレイ²⁴機の訓練が「沖縄の負担軽減」の名のもと、全国に拡大されようとしています。本県、群馬県でも計画が持ち出されました。ですが、実際は負担軽減のためではなく、沖縄県では出来ない「山間地域での訓練」を必要とし、本土での訓練は配備当初から計画されていたものであります。

海外で戦争するための訓練によって日本の暮らしや健康などが脅かされていること、日本の空を米軍が支配している現状を考えていかなければと感じます。

群馬保健企画では辺野古連帯支援行動への参加を継続的に行っているとともに、店舗では署名活動も行っています。ご協力おねがいいたします。

(いつでも元気)参照 吉井

菜の花のゴマ和え

まだまだ寒い日もありますが、徐々に暖かさも感じられてきました。そろそろ外出など楽しめる時期になってきたのではないのでしょうか。

ピクニックのお弁当やお食事の一品に、春を感じられる《菜の花のゴマ和え》はいかがでしょうか。

【4人分の材料】

- ◆ 菜の花：一束
- ◆ にんじん：1/4本
- ◆ 《和え衣》
- ◆ すり白ごま： 大さじ3
- ◆ 酒： 小さじ2
- ◆ 砂糖： 大さじ1
- ◆ しょうゆ： 大さじ1

【下準備】

1. 熱湯に菜の花を入れてゆで、水にとり粗熱が取れたら、水気をきり、3〜4cmに切る。
2. にんじんは皮をむいて細切りにし、熱湯で軽くゆでてザルにあげる。
3. 《和え衣》の材料を混ぜ合わせる。

【作り方】

《和え衣》に菜の花、にんじんを加えて和える。
器に盛って出来上がり♪

(E-recipe)参照 吉井

新入職員紹介

薬剤師：石立直哉

(いしだて しんや)
まいど！おおきに！

平成26年2月から、コアラ薬局高崎店で勤務することになりました。薬剤師の石立です。

一身上の都合により、関西の兵庫県神戸市からはるばる妻の故郷の群馬県へ引っ越してきました。住めば都。野菜とこんにやくと、近所の魚屋さんの刺身(特に、貝が大好物)がおいしいです。放射線量とオスプレイが気になりますが、この土地で頑張りたいと思います。

患者様と共に、薬や疾病について学んでいきたいので、色々と教えてください。

生活のことを含めて、お役に立てるよう頑張りますので、なんでもお気軽にご相談ください。

希望される方は、いつでも関西弁で対応します。ほな、おおきに！