

明けましておめでとうございます。今年もよろしくね。冬休みは楽しく過ごせましたか？3学期がスタートしました。3年生にとっては高校生活も残りわずか！寒さに負けず、体調管理をしっかりとって当たり前の日々を大切に頑張ってください！

## あなたは快腸？大丈夫？

女性に多いといわれる「便秘」ですが、実は最近、男性にも便秘で悩む人が増えています。便秘の原因は、食べ物や運動不足、ストレスなど生活習慣に起因するものから、病気が関連するものまで様々です。特に、冬場は寒さで活動量が減ってしまい、腸の動きがますます悪くなります。チェックしてみましょう！！



Q 毎日排便がないと便秘ですか？

回答・・・

いいえ、2、3日に1回の排便でも、すっきりしていれば問題なし！一般的には、3～4日以上お通じがないものを便秘と言います。

Q 毎日出てるんだけど量が少なくて、おなかの張った感じや、時には頭痛やめまいが起こることもあります。大丈夫でしょうか？

回答・・・

毎日排便でも、量が少なかったり症状がある場合は、便秘と言えます。

快腸快便チェック	改善ポイント！！
<input type="checkbox"/> 朝食を食べない。	⇒ 腸内環境を整える善玉菌を増やしていますか？
<input type="checkbox"/> ぎりぎりまで朝寝ている。	
<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなど乳製品をほとんど摂らない。	
<input type="checkbox"/> 昼はほとんどコンビニ弁当。	⇒ 腸を刺激して、便の量を増やす食物繊維やぜん動運動を活発にするビタミンCが不足していませんか？
<input type="checkbox"/> 夜も1週間のうち3日以上外食。	
<input type="checkbox"/> 野菜や海草・きのこ類を毎日摂っていない。	⇒ 腸管の働きをよくするマグネシウムは足りていますか？
<input type="checkbox"/> 納豆など大豆製品を毎日摂っていない。	
<input type="checkbox"/> お水やお茶の取り方が少ないと思う。	⇒ 毎朝一番のお水が腸のぜん動運動を始める信号を脳に伝えます。
<input type="checkbox"/> 果物はほとんど食べない。	⇒ 善玉菌の餌になるオリゴ糖が足りていますか？（果物など）
<input type="checkbox"/> ダイエットのため、主食（白米など）を食べない。	
<input type="checkbox"/> トイレを我慢するくせがある。	⇒ 運動不足は腹筋力や背筋力を落してしまうので、腸の動きが悪くなります。毎朝のラジオ体操や夜のストレッチ体操でも・・・とにかく、体を動かすようにしましょう。
<input type="checkbox"/> 休日もほとんど動かない。（ほとんど車移動）	
<input type="checkbox"/> 立ちっぱなしか座位が多い	

チェックがついたところを改善しましょう！！

### 病院に行った方がよい便秘チェック

- 便に血液や粘液が混ざっている。
- 子供の頃から便秘が続いている。
- それまで便秘をしたことがないのに、急に便秘をするようになった。
- もともと便秘がちだったが、最近、特にひどくなった。
- 頑固な便秘で、改善するためにいろいろ工夫してみたが、よくならない。
- 黒ずんだ便や赤っぽい便、あるいは灰白色の便が出る。
- 形の整った便が出なくなった。
- 便が細くなった気がする。
- 強い腹痛や嘔吐を伴う。
- 便秘と下痢を交互に繰り返す。



身に覚えがある人は一度専門医を受診しましょう