



加藤内科広報新聞 3月号



春の暖かさを感じる今日この頃いかがお過ごしでしょうか
朝晩とまだ冷え込む時間もありますので
体調にはくれぐれもお気をつけください

《ゴールデンウィーク休診日のお知らせ》

日	月	火	水	木	金	土
4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
休	○	休	休	休	休	休
5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
休	休	休	○	○	○	○

4月30日、5月1日・2日は休診となります。

日曜・祝日を合わせますと、4月29日（火・祝）～5月6日（火・祝）の8連休となります。

お薬が切れないうち、早めの受診をお願いいたします。

最近便秘かも…と思うことはありませんか？

冬になると便秘になる方が増える傾向にあります。

原因は以下の4点が多くみられます。

- 気温が低く、ノドの渇きを感じにくいいため、水分の摂取量が減る
- 気温の差が激しいため自律神経が乱れ、
排便を促す大腸の蠕動運動が弱くなる
- 腹部が冷え、腸の動きが悪くなる
- 年末年始などにより、生活リズムが崩れる



便秘の対処法は？

水分をこまめに摂る

1日に摂取する理想の量は2ℓです。ただし、1度に多くの水分を摂取しても胃や小腸で吸収されず、ほとんどが尿として排泄されてしまうため、便秘にはあまり効果的ではありません。気温が低いと汗をかかず、ノドの渇きを感じにくいかもしれませんが、こまめに少しずつ水分補給することが重要です。



自律神経を整える

腸は自律神経で動いています。自律神経の乱れは、気温の変化や睡眠不足などいろいろな要因で起こります。しっかり質の良い睡眠をとる・3食決まった時間に食事を摂る・ゆっくり深呼吸をする・太陽を浴びる・適度な運動をする・体を温める・自分に合ったストレス発散方法を見つけるなど、自律神経が乱れる要因がいろいろあるように、整える方法もたくさんあります。規則正しい生活をするとう自律神経の乱れを予防することができます。



食物繊維や発酵食品、乳酸菌を多く含む食品を食べる

冬は身体を冷やさないう、温かい食事を摂ることも効果的です。キャベツやわかめ、ヨーグルトやキウイなど色々な食材が便秘にいいと言われていますが、冬の便秘には、しょうがやかぼちゃ、ゴボウやキノコなどの食材で温かい献立を意識し、身体を温めつつ便秘に効果のある食材を取り入れるのがオススメです。

腸を温めて腸内環境をよくする

冬はお腹を冷やさないことが大切です。起床時に白湯を飲む、入浴時は湯船に浸かる、カイロや腹巻きを使う、運動をして体温をあげるなど、色々な方法があります。できることから取り入れてみましょう。



運動習慣を身につける

運動というとハードルが上がりますが、軽い体操やウォーキングで構いません。身体を動かすことで血流がよくなり、身体が温まります。そして腸の働きも活発になります。

便秘の対処法を実践しても便秘が続く場合は、お薬による治療も可能です。便秘薬にもさまざまな種類のお薬があります。診察にて医師とご相談ください。



次回発行⇒4月20日頃予定