

🌀 腸を労わる生活の工夫

～便秘にお困りの方へ～

●朝起きたら目覚めの一杯を！

→コップ一杯の水で腸を起こしてあげます。

冷たすぎると刺激が強い場合、常温で大丈夫です。

●朝食の時間を大切に

→しっかり摂れない時は、スープやバナナだけでも

OK。寝ていた腸が目覚めてきます。

●毎日同じ時間にトイレに座ってみる

→ゆっくり息を吐きながら、お腹に『の』の字を描くようにマッサージしてみてください。

～下痢にお困りの方へ～

●食事はよく噛み、ゆったりと

→早食いは消化不良を起こし下痢になりやすいとされています。胃腸の負担を軽くするためにも、食事を味わうことを大切にしてください。

●おなかを温める

→冷えは体の緊張をつくるので、腸の動きも乱れます。蒸し暑く、寝苦しい時期ですが、お腹まわりだけは布団をかけて冷やさないようにされると良いです。

●水分補給は温かいものを少量ずつとる

→下痢のときは体内の水分や電解質バランスが乱れます。電解質も摂れる飲料を、口の中に含み温めてから飲み込むと腸管への刺激が少ないです。

次号は【腸とところの健康：②腸内環境（仮）】

をご紹介しますと思います。

皆様の生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思います。素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。一緒に考えていきたいです。
潤クリニック：看護師米山



腸のおはなし

職場に向かう電車内、テストやプレゼンテーション前に決まって腹痛が起き下痢になる方。また、忙しい生活がストレスとなり便秘気味の方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

時間に余裕がないときに腹痛が起きるとパフォーマンスにも影響が出るので困りものです。



最近では新型コロナウイルスの流行による生活スタイルの変化が、腸にも緊張を与えているように思えます。

今回は、腸の動きにスポットを当ててみました。

ストレスによる便秘と下痢はどのように起きているのでしょうか？

穏やかな腸の動きとなるような、生活の工夫をご紹介します。



下痢・便秘は体からのSOS

ストレス

自律神経バランスの乱れ

交感神経が過剰

副交感神経が過剰

腸の動きがにぶくなる

腸の動きが亢進しすぎる

水分が余分に吸収される

水分が吸収されにくい



便秘



下痢

ストレスで自律神経（交感神経と副交感神経）が乱れると腸の動きが極端になるので便秘や下痢になります。

そのため、腸でつくられる便の形は、緊張や疲労のサインともとれます。