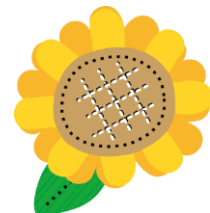


オレンジ通信

かとう内科並木通り診療所
岡山市南区並木町2丁目27-5
TEL (086) 264-8855
令和3年2月10日発行 第46号



健康管理室
保健師
管理栄養士

藤井 清子
山本 菜央



健康管理室は、広く地域の皆様が健康な生活を送れるように開設された“かとう内科並木通り診療所”の窓口です。家庭医として病気の治療・予防についてはもちろん、地域の勉強会への出張など幅広く活動いたします。お気軽に声をかけてください。




冬の便秘について

排便のペースには個人差がありますが、一般的に便秘とは3日以上排便がない、または毎日排便があっても残便感がある場合と言われています。

冬は便秘になりやすくなります。その原因は・・・
冬は夏場に比べ、喉の渇きを感じにくく、水分摂取を忘れがちです。また、寒いと家の中で過ごす事が多い為、運動不足にもなり結果として活動量が減り、腸の動きが低下するのです。

便秘にならない為に・・・

①水分 
水分が摂れてないと、便が硬くなり、腸内で移動しにくくなります。1日に約1.5リットル(コップ1杯を8回分)の水分をこまめに摂りましょう。
朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲むと、腸が刺激されて動きがよくなり、便意が起りやすくなります。


②運動・マッサージ
身体を適度に動かす事で血流が促進され、腸の動きも良くなります。ウォーキングや簡単なストレッチだけでも十分です。また、運動だけでなくマッサージも腸を刺激し、排便を促す効果があります。

【“の”の字マッサージ】
おへその周りをゆっくりと時計回りに“の”の字を書くようになっていきます。





③食事

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維に分けられます。食物繊維は不足しがちなので、加熱をしてかさを減らす、具だくさんの汁物にするなどしてしっかりと摂りましょう。


 **不溶性食物繊維**
【働き】・便のかさを増やす
・便通を整える

【例】野菜(レンコン、ごぼうなどの根菜類)、芋類、豆類、きのこ、乾物



 **水溶性食物繊維**
【働き】・便を柔らかくする
・腸内環境を整える

【例】野菜、果物、海藻類、こんにゃく、納豆、きなこ



④その他

発酵食品: 発酵食品(ヨーグルト・納豆・漬物)に含まれる乳酸菌には腸内を酸性に傾け、悪玉菌の増殖が抑えられて、善玉菌を増やし腸内環境のバランスを整えてくれます。



オリゴ糖: 腸内で善玉菌のエサとなり善玉菌を増やす作用があり、腸内環境を整えてくれます。はちみつや豆類、玉葱、ごぼう、にんにく、アスパラガス、バナナなどの食品に含まれています。

オリーブオイル: オリーブオイルの主成分であるオレイン酸は小腸で吸収されにくく、大腸まで届いて便を軟らかくし、排便をスムーズにします。目安量は1日スプーン1~2杯までです。

※今回は便秘の中でも頻度が高い弛緩性便秘について述べています。痙攣性便秘だと弛緩性便秘とは逆の食事療法となり、腸への刺激を減らすために不溶性食物繊維や香辛料などの刺激物は控えることが必要です。医師の診断を受け、指示に従ってください。また、便秘の中には腸の病気や薬の影響によるものもあり、食生活だけでなく服薬が必要な場合もあります。

【腰痛、肩こりの緩和と予防のための体操】

※腰痛や肩こりの原因にはいろいろなことが影響しています。
運動をする場合は、主治医と相談し、運動してよいか確認してから実施するようにしてください。



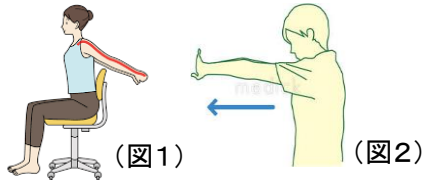
普段からやデスクワークや携帯操作などで長時間悪い姿勢をとることを避け、
 あごを引き背筋を伸ばした正しい姿勢を心がけましょう。

肩こりに対する運動

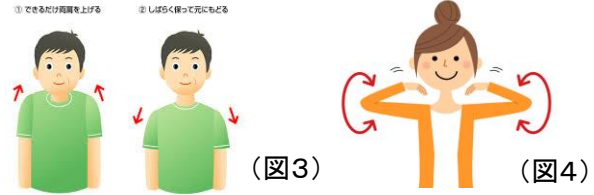
- ①首の運動
- 首を前後、左右に倒す。
 - 右向き、左向きに振り替える。
 - 首をぐるりと回す。



- ②背中の運動
- 腕を後ろで組み、胸を張る。(図1)
 - 腕を前で組み前に突き出すようにして、背中を丸める。(図2)



- ③肩の運動
- 両肩を上げ、一度にストンと落とす。(図3)
 - 肩回し(片方ずつ)(図4)



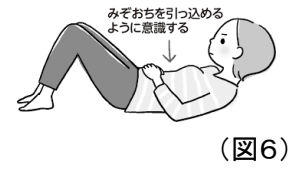
息を止めないでゆっくりと大きな動作で行います。
 体調が悪いときや、痛みが出る時は無理をせず中止すること。

腰痛に対する運動



- ①仰向けで寝たまま行なう運動
- 両膝を抱え込む。できるだけ股を開き、わきの下に膝がしらが来るようにする。(図5)
 - 上体はそのまま、足を反対側の足に交差するように倒し、腰をひねる。
 - 両膝を立て、頭を少し持ち上げる。背骨は床に押し付け、腰を浮かす。(図6)

- 軽く腰を浮かせます、慣れたら腰をピンと伸ばしましょう。(図7)



- ②椅子に座ってできる運動
- 両手は腰に、お腹を縮めて、背中を丸めておへそを覗くようにする。
 - 片足ずつ、膝を抱えるようにして、わきの下に近づける。(図8)
 - 腕を組んで股を開き、ゆっくりをおじぎをするように深く頭を下げる。



- ③立ったままでできる運動
- 前の足の膝を曲げ、後ろの足は膝を伸ばし、踵をつけたまま、ゆっくり腕立て伏せのようになる。(図9)



体操の中から1つでも2つでも選んで毎日行なう習慣をつけてください。
 一度に長時間行なうより、短時間で数回行った方が効果的です。
 痛みが強くなったり、悪化してくる場合は、主治医に相談してください。

※詳しいやり方など、ご質問等ありましたら、個別に対応いたします。

日頃の受診で、わかりにくかったこと、もっと聞いてみたいことなど
 ありましたら、いつでもお声かけ下さい。
 健康管理室の保健師藤井と管理栄養士山本にご相談ください。