

女性の 健康サプリ

「お腹の不調 ～健康を支える便の話～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、
女性特有の症状が原因かもしれません。
今回は「お腹のトラブル」についてご紹介します。

いろいろなお腹のトラブル

偏った食生活やストレスにより自律神経が乱れると、腸のはたらきに影響をおよぼし、腹痛や下痢、便秘などを引き起こす要因に。さらに女性は、**更年期を迎えると女性ホルモンの分泌が減少し、自律神経が乱れやすい**ので注意が必要です。



症状の例

- ・下痢(便の回数が多い、水様性の便が出る)
- ・便秘(便の回数・量が減った、排便しづらい)
- ・腹痛や腹部の不快感がある

もしかしたら病気かも？

お腹の異常が継続して起こる場合、過敏性腸症候群や大腸がんといった消化器の疾患が隠れている可能性もあります。不調が続くときは医療機関を受診しましょう。

「快便・快腸」をめざすには？

便は健康のバロメーター。軟らかくも硬くもない普通便が毎日規則正しく出る「快便」のためには、**バランスのよい食事や生活習慣の改善を心がけ、自律神経をととのえることが大切です**。普段の生活を見直し、できることから始めましょう。

今日からトライ！～予防と対策～

1 規則正しい食生活と適度な運動を

忙しくて、つい朝食や昼食を抜いてしまう人は、できるだけ決まった時間に3食食べましょう。とくに食物繊維や水分をしっかり摂取するよう意識するとよいでしょう。適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。



2 体の「冷え」を予防しよう

更年期による「冷え」から下痢症状が現れることも。冷たい飲食物を控え、肉や魚、根菜などの体を温める食材をとるよう心がけましょう。お風呂はシャワーだけで済ませず湯船に浸かるなど、お腹を物理的に温めることも有効です。



3 毎朝決まった時間に排便習慣をつけよう

便意がなくても、毎朝決まった時間にトイレに行きましょ。前かがみに座ると、直腸がまっすぐになり便が出やすくなります。排便の回数や量、硬さ、また食事や運動についても記録しておく、不調時の改善に役立ちます。

