

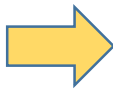
便秘について

原因

対策

◎男性に多い便秘

- ・運動不足
- ・職場などでのストレス
- ・残業や夜更かしなどの不規則な生活
- ・飲み会などによる偏った食生活と腸へのダメージ



- ・趣味を見つける
- ・早寝早起きを心がけ
- ・バランスの取れた食生活

◎女性に多い便秘

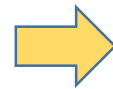
- ・筋力が弱い
- ・女性ホルモンの関係
- ・ダイエットによる便秘



- ・腹筋を鍛える
- ・腹式呼吸を意識する
- ・食物繊維を多くとる

◎高齢者に多い便秘

- ・肉体の衰え
- ・食事の減少
- ・常用薬などの影響



- ・トイレに行く習慣をつける
- ・適度な運動を心がける
- ・水分を積極的にとる

◎赤ちゃんの便秘のサイン








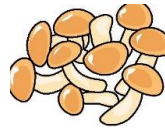







- ・大きな声で泣き出し、泣き止まない
- ・ご飯を食べてもすぐに戻してしまう
- ・お腹がぼっこりと膨れている



- ・お腹のマッサージをする
- ・食事、生活リズムを整える

食物繊維たっぷりの食事を心がけましょう

※食物繊維は、便の量を増やして便秘を防ぐほか、最近では心筋梗塞、糖尿病、肥満などの生活習慣の予防にも役立ちます。

野菜類	
	
	
	
きのこ類	海藻類
	
	
	
穀類	いも類
	
	
	
豆類	果物
