

便秘解消で
スッキリしよう

若い人から高齢の人まで起こりうる「便秘」便秘は原因によって大きく2つに分かれ、なんらかの病気により腸の内腔が狭くなって起こる器質性便秘と、大腸の働きの変異によって起こる機能性便秘があります。機能性便秘はさらに直腸性・弛緩（しかん）性・痙攣（けいれん）性に分類されます。

直腸性便秘



太く分割された便になりやすい

（原因）何度も便意を我慢する、下剤の乱用等

（なりやすい人）

高齢者、寝たきり、よく便意を我慢する、生活リズムが不規則 等

（改善ポイント）

- ・食物繊維（とくに水溶性）を十分に摂る ・朝食を十分に摂る ・水分補給を行う
- ・腹筋力をつける ・朝のトイレタイムのゆとりをもつ ・便意を感じたら我慢しない

弛緩性便秘



太くて固い便になりやすい

（原因）食生活の不規則、運動不足、腹筋力の衰え等

（なりやすい人）

出産後、高齢者、長期療養、食事が少ない、運動不足 等

（改善ポイント）

- ・起床後や朝食に、腸を刺激する ・冷水、果汁、牛乳等を飲む
- ・適度に油などの脂質を摂る ・食物繊維を十分に摂る
- ・規則的な生活をする ・腹筋力をつける ・適度な運動を行う

痙攣性便秘



少量のコロコロした便になりやすい

（原因）ストレス、自律神経の乱れ、過労等

（なりやすい人）

過敏性腸症候群、自律神経失調症、ストレスが多い、緊張が抜けない 等

（改善ポイント）

- ・水溶性食物繊維が多いものを摂る（不溶性は腸を刺激しやすい）
- ・控えるもの⇒アルコール カフェイン飲料 冷水などの刺激物 炭酸飲料 香辛料 硬い食品 脂質の多い食品 ガスを発生しやすい食品（芋類、豆類等）
- ・休養を十分にとり、心や体を休ませる ・趣味などで気分転換をする

休診のお知らせ



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※毎週水曜・土曜日は午前中のみの診療です

受付阿部のほっとくらむ

コロナウイルスの感染拡大防止のため、みなさん外出を自粛している日々かと思います。私も、連休中はどこにも行かず家で過ごしておりました。

そんな私の最近の楽しみは、料理のテイクアウトです！お店の味をお家で気軽に味わえるので、様々なお店のテイクアウトを利用しています。

青森市内でテイクアウト商品を出しているお店を、すぐに検索することができるサイトがあります。

青森商工会議所が行っている、ふんばるアオモリという取組のホームページです。ぜひチェックしてみてください。

好きなお店や行ったことがないお店のテイクアウトをお家で楽しみながら、また自由に外出できる日を目指し

今は力を合わせてふんばりましょう！！

ふんばるアオモリ



あ と が き

オリンピックの延期やねぶた祭りの中止が決まり、今年の夏の楽しみが少し減ってしまいましたね。でもこんなときだからこそ心は明るく前向きに、できることをしていきましょう！

まずは「人にうつさない、うつらない！」ご来院の際もマスクの着用や、手指のアルコール消毒にご協力よろしくお願いします。

家でできる楽しみを見つけながら、ゆっくりゆったり過ごす夏も悪くないかもしれませんね！

