

# 東松島市西部包括だより

電話:0225-90-3757 vol.12  
2023年2月



## おなかの調子いかがですか～？

冬になると便秘になりやすかったり、便秘が悪化する人が増えると言われています。

### 便秘 って？



排便が数日に1回に減り、排便感覚が不規則で便の水分量が減少していることです。  
お腹が張ったり、食欲が落ちるなどの症状もあります。



### 原因 はなに？

#### 水分不足

空気の乾燥や、夜のトイレの心配があるなど



#### 運動不足



寒くて家の中で動かなくなってしまう

#### 冷え、自律神経の乱れ

睡眠不足など…



寒さで腸の動きが低下



## 便秘を解消するにはどうしたらいいの？

### ①水分をとる

起きた後、寝る前に常温の水を飲みましょう。日中もこまめに飲みましょう。

常温やあたたかい飲み物は、胃に優しいですよ。



### ②体を冷やさない

衣服で調整したり、手足をあたたくしたりして過ごしましょう。

適度な運動もオススメです。



### ③食物繊維をとる

食物繊維が豊富な食品を食べましょう。

キャベツ、わかめ、ひじき、きのこ、豆類など



### ④腸内環境を整える

善玉菌が入っているものや、善玉菌の栄養になる食品を積極的に食べましょう。

ヨーグルト、キムチ・納豆などの発酵食品、食物繊維を多く含んだ食品

