

## 便秘による大腸劣化に注意！

大腸の調子を整えるには適度な運動が欠かせません。特に女性や年配者は、新型コロナに伴う外出自粛で便秘になりがち。大腸劣化への注意が必要です！



### 便秘になりやすい女性と高齢者

「便通には、毎日の散歩など適度な運動もよいと聞きますが、リモートワークなどで外出が減っています。影響はあるのでしょうか？」  
「ストレスでおなかの具合が悪くなるのはなぜですか？」など、運動やストレスと便通の関係について疑問を持たれている方が多くなってきています。

### 大腸にとって運動の効果は大きくふたつ



血行を良くして腸を動きやすくすること、排便のための筋肉を衰えないようにすることです。リモートワークや外出自粛など、新型コロナの感染予防で家にじっとしていると、体を動かさない時間が長くなり、大腸の働きが悪くなります。大腸が動かなければ便秘になり、有害菌が増え、作り出される毒素が大腸内に増えてしまいます。

### ストレスと運動の関係は？

適度な運動にはストレスの発散効果があります。ストレスで交感神経が刺激されると、腸の動きが止まります。逆にリラックスすると副交感神経が働いて、腸の動きは良くなります。これは、脳腸相関と言われています。

コロナ禍の外出自粛に伴う在宅勤務で、朝の満員電車での通勤などのストレスは、コロナ禍の前よりは減っているかもしれませんが、しかし、日々の通勤は、無意識ながら適度な運動にもなっていたはず。リモートワークですべて家にこもりきりで、体を動かさないでいる。それは運動不足とストレスの両方を抱え込むことにもなりかねません。

朝起きて、日の光を浴び、食事をしたら、散歩をしたり、家のなかで軽い体操をしたりしてみる。日々の生活リズムをつくり、その中に体を動かす機会を組み込んでおくことが、大腸の健康そして良い便通につながります。



(朝日新聞Reライフ.netより抜粋)

食生活や生活習慣の改善と一緒に、大草なっ得情報・令和3年4月号でご紹介させていただいています「大草丸販売マニュアルチラシ」や「腸活チェックシート」を活用して、大草丸をおすすめください。初めて便秘薬を飲まれる方でも、おなかが痛くなりやすく、飲む量を調節しやすいので安心です。

