

意外と知らない便秘のこと

## 「力まず」「すっきり」してますか？

心と体の健康に深く関わる慢性便秘は、ちょっとした生活の乱れからでも起こります。お通じは毎日あるけどすっきりしない。少しいきまないと出ない。これが便秘の始まりです。

### ポイントは「十分」かつ「快適」か

もともと便秘というと、一般的には、3日も4日も便が出ないことをイメージしがちですが、便秘にはこれとは違う状態も含まれています。



2017年にまとまった慢性便秘症の診療ガイドラインによると、便秘とは「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」のこと。ポイントは「十分量」かつ「快適」であるかどうか。

**十分量とは、まだ便がおなかの中に残っている「残便感」がないということ。**

**快適とは、「力まない」で便がでるかかどうか。つまり、するっとでて、すっきりした状態にならなければ、便秘傾向ありということになります。**

### 毎日の便通がデトックスになる

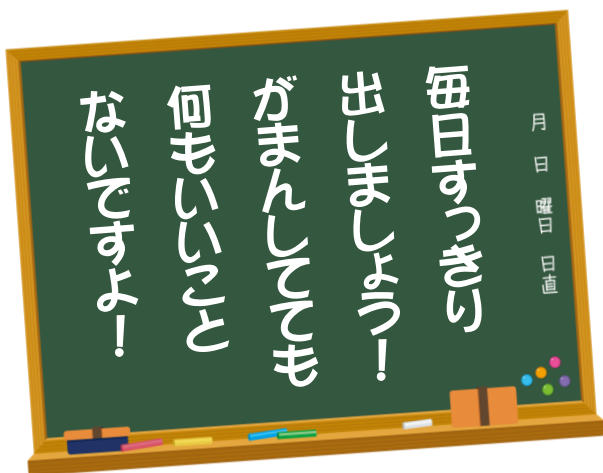
2～3日に一度しか出なくても、それで快適ならば過度に心配することはないですが、いわゆるデトックス、毒素を体外に出すという観点から考えると、やはり毎日便通があることが◎。

私たちは、老廃物の7割以上を便として、2割を尿として出しています。

便がたまっているということは、悪いものを身体の中にとどめていることになります。

すると大腸の中で、腐敗菌、いわゆる悪玉菌に分類された腸内細菌が増えるなど、腸内環境が悪くなります。

### 初めて便秘薬を飲まれる方にも「大草丸」は、おすすめです！



説明をしても、初めてなので“便秘薬”はどうしても抵抗があるという方には・・・  
**「大草整腸薬ベルビオ」**



生薬アカメガシワ、ラクトミン配合で腸の蠕動運動を正常にし、便秘・軟便などの便通異常を改善します。

★「大草ビニール買物袋」実費斡旋 1セット300枚 1,480円（税別送料込）  
バイオマス素材25%配合（レジ袋有料化対象外） サイズ：幅190mm×高さ390mm（取手部含）