

# 梅雨は便秘になりやすい？「梅雨症」と便秘の関係

季節の変わり目になると、なぜだか不調があらわれることがあります。特に梅雨となると「なんとなく体がだるい」「頭痛がする」「便秘がちになる」と感じている方、「梅雨症」かもしれません。



## 「梅雨症」とは

最近では、季節の移り変わりにともなう体調不良は「気象病」、春から夏にかけては「梅雨症」と呼ばれています。梅雨症に詳しい順天堂大学の小林弘幸教授によると、6月は1年の中で最も気圧が低く、そのために血管が拡張して偏頭痛の原因となることもあるそうです。

さらに低気圧は、自律神経が乱れやすくなる大きな原因ともなっているようです。

## 「梅雨症」と「便秘」の関係

わたしたちの腸の働きは、自律神経にコントロールされています。低気圧によって自律神経が乱れると、腸の働きまで鈍ってしまうと考えられます。

## 「梅雨症便秘」対策

朝は時間に余裕をもって過ごす、夜は39～40℃のぬるま湯につかるなど、副交感神経を優位にし、自律神経のバランスを整えるのが○。

自力で自律神経をコントロールするのは、なかなか難しいという人におすすめなのは、美腸を目指すこと。自律神経が乱れたときでも、腸内環境が整っていれば、便秘は回避できます！

参考：緑のgoo「梅雨は便秘になりやすい？「梅雨症」の原因と対策方法」

まずは、腸に悪影響を与える溜まった便を出し、腸内環境を整えるためにビフィズス菌、乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維などを積極的にとりましょう！



大草ビフィズスα



大草整腸薬ベルピオ



するっと自然なお通じを 大草丸



大草FAX通信・なっ得情報のバックナンバーおよび販促チラシが大草薬品ホームページ「販売店様へのご案内」から、閲覧できるようになりました。随時更新予定です。ぜひご活用ください。（パスワード：okusa1193）

新発売

機能性表示食品

## 関節の友

（届出表示）本品には非変性Ⅱ型コラーゲンが含まれています。非変性Ⅱ型コラーゲンには関節の柔軟性、可動性をサポートすることが報告されています。

（お召し上がり方）1日1粒を目安に、水とともに召し上がりください。

