

便秘の原因は、運動不足、ストレス、食事の偏り！ その便秘！運動不足が原因かも？

いま「便秘」の原因で最も多いのが・・・

外出して歩いたり体を動かすことが減ったため運動不足になったりさらに加齢により自然に筋力が低下して起きる「弛緩性便秘」です。

大腸の中で便を移動させていく「ぜん動運動」は、大腸をとりまく「平滑筋」によっておきますが、運動不足や加齢は「平滑筋」自体の大きさや収縮機能が低下するため「便を押し出す力」も弱まり、大腸内に便が溜まります。その状態が続くと、便から水分がなくなって硬くなり「弛緩性便秘」になるのです。



さらに「ストレス」により腸にさまざまな影響が・・・

「腸は第2の脳」と言われるように、脳と密接に連絡しています。中でも腸の動きをコントロールしているのが「自律神経」ですが、様々なストレスにより自律神経が乱れると、腸の動きも乱れ、ぜん動が低下して「弛緩性便秘」、激しく動いて「けいれん性便秘」や「下痢」に！また「腸内細菌」もストレスの影響を受けやすく、便秘や免疫力の低下などの影響が出ます。

便秘の原因は、運動不足、ストレス、食事の偏り！ その便秘！運動不足が原因かも？

いま「便秘」の原因で最も多いのが・・・

外出して歩いたり体を動かすことが減ったため運動不足になったりさらに加齢により自然に筋力が低下して起きる「弛緩性便秘」です。

大腸の中で便を移動させていく「ぜん動運動」は、大腸をとりまく「平滑筋」によっておきますが、運動不足や加齢は「平滑筋」自体の大きさや収縮機能が低下するため「便を押し出す力」も弱まり、大腸内に便が溜まります。その状態が続くと、便から水分がなくなって硬くなり「弛緩性便秘」になるのです。



さらに「ストレス」により腸にさまざまな影響が・・・

「腸は第2の脳」と言われるように、脳と密接に連絡しています。中でも腸の動きをコントロールしているのが「自律神経」ですが、様々なストレスにより自律神経が乱れると、腸の動きも乱れ、ぜん動が低下して「弛緩性便秘」、激しく動いて「けいれん性便秘」や「下痢」に！また「腸内細菌」もストレスの影響を受けやすく、便秘や免疫力の低下などの影響が出ます。

便秘は、女性や若い方に多いというイメージですが 意外に多い！男性や高齢者の便秘

高齢者に多い「慢性便秘」、男性も多くの方がお悩みです

運動不足や筋力の低下によっておきる「弛緩性便秘」や、便意を我慢して直腸に便が停滞する「直腸性便秘」などを、繰り返したり長期間そのままにすると「慢性便秘」となります。

厚生労働省による、便秘有症者の年齢・性別の調査によると、40代までは女性の比率が圧倒的に高いのですが、50代から男性の比率が増え始め、75歳以降では男女でほぼ同じ数になります。高齢になると便秘は男女の共通の悩みとなっています。

和漢通じ薬「大草丸（たいそうがん）」

マシニンの植物性油分が、硬くなった便を柔らかく滑りを良くし、その他の和漢薬の効き目で弱った腸のぜん動運動を促し、自然な排便をもたらします。また、服用量を調節できるので、3歳から高齢の方まで服用できます。



便秘は、女性や若い方に多いというイメージですが 意外に多い！男性や高齢者の便秘

高齢者に多い「慢性便秘」、男性も多くの方がお悩みです

運動不足や筋力の低下によっておきる「弛緩性便秘」や、便意を我慢して直腸に便が停滞する「直腸性便秘」などを、繰り返したり長期間そのままにすると「慢性便秘」となります。

厚生労働省による、便秘有症者の年齢・性別の調査によると、40代までは女性の比率が圧倒的に高いのですが、50代から男性の比率が増え始め、75歳以降では男女でほぼ同じ数になります。高齢になると便秘は男女の共通の悩みとなっています。

和漢通じ薬「大草丸（たいそうがん）」

マシニンの植物性油分が、硬くなった便を柔らかく滑りを良くし、その他の和漢薬の効き目で弱った腸のぜん動運動を促し、自然な排便をもたらします。また、服用量を調節できるので、3歳から高齢の方まで服用できます。

