

「今までは快調だったのに、リタイアして仕事をやめたら、便秘気味になってしまった」

こんな悩みを抱えるシニアが少なくありません。

生活リズムの乱れのせい、加齢による体や大腸の衰えなのか？退職前と比べて生活リズムがどうしても乱れがちになり、それが便秘の原因のひとつになります。



毎朝、定時に起きて、通勤し、仕事をする。こうした生活リズムが、ある日突然なくなると、どうしたらいいか、脳も体も戸惑い、だんだん便通も悪い方向にいくことが少なくありません。

自由に時間を過ごせるようになって、仕事一筋で来た人は、やりたい事がなかなかすぐには思いつかない。せっかく仕事のストレスがなくなったのに、今度はなにもしないことが、逆にストレスになってしまうのです。

体を動かさずにいると、食欲がなくなり、食事も不規則になってきます。これではやはり便秘になります。



便秘の原因として、年を重ねると腸の動きは悪くなります。

排便のときに必要な筋肉、インナーマッスルも弱くなり、口の中も唾液の分泌量が減り、口が渇きやすいといった症状を感じる方が増えてきます。

このため60代から便秘の悩みが急増し、高齢になればなるほど、男女とも便秘を自覚する人が増えていきます。とくに男性は60代になって初めて便秘を自覚する人が急に増えます。退職による生活リズムの変化もあいまって「若いころは快便だったのに」という嘆きが男性からよく聞かれるのは、このためです。

●便秘を悪化させないために、まずは生活のリズムを整え、体力の低下や大腸の衰えを食い止める努力をすること。例えば、決まった時間に朝起きて食事をする。食べものが胃に入ること、大腸は動き出し、便が直腸に落ちていき排便につながります。「胃・結腸反射」です。朝食をとることが、便秘予防につながるわけです。

●それでも出ないときは、**大草丸**をお薦め下さい。**大草丸はクセになりにくくマシンの油分が便を包んで「つるんっ」とお腹の力の弱い方でも力まずに排便に導いていくお薬です。**

TOPIC

ふかつクリニック様のHPでは、コロナワクチン副反応治療にロキソニンではなくカロナールを処方しています。医療従事者に対するコロナワクチンの2回目の優先接種も終盤に差し掛かっています。2回目の接種者全員に「2回目の接種後は、発熱、頭痛、倦怠感などの全身の副反応が高頻度で起こるため、飲み慣れている解熱鎮痛剤を躊躇なく使用して下さい」とお話ししています。協励会の先生方のお話ではカゼコール（葛根湯+地竜）を紹介していただいているケースもあるようです。