

「かくれ脱水」にも注意！「冬便秘」を改善する方法

コロナ禍の冬は便秘が起こりやすい？その原因は？

(1) 長い自粛期間で筋力が衰えている

筋力が低下しており、排便するための腹筋が衰えてしまっています。また、筋肉は水分を貯蔵するもっとも大きい臓器でもあるため、多くの人が身体に水分を保持しづらくなり、「かくれ脱水」に陥っている可能性があります。

(2) マスク着用で喉が渇きづらく、夏に比べてますます水分を摂らない。



冬は夏に比べて汗をかきませんが、「不感蒸泄」(呼気や皮膚などから体温調節のために自然に水分が蒸発すること)は夏同様行われています。しかし、マスクをしていることで喉が湿っていることから、喉が渇いたという自覚が生まれづらく、水分摂取の頻度や量が減る傾向にあります。

(3) 未曾有の感染症流行や不慣れな自粛生活による心理的不安

まだまだ安心できない新型コロナウイルス感染流行や、今後の生活に対する不安など、目に見えない精神的なストレスが、腸管をコントロールしている自律神経に及ぶ影響も少なからず便秘傾向の一因となりうるはずです。



感染症流行時、便秘を放置するのは危険!?

便秘によって不要な内容物(便)が長時間腸内にとどまっていると、腸内細菌のバランスを悪化させ、免疫バランスの崩れを引き起こすリスクがあります。医学の世界では、免疫機能を維持する目的で早期から点滴だけではなく、腸を使った栄養補給を積極的に行います。その理由は、体内の免疫細胞の約7割が小腸にあるためです。

便秘になると、腸内に滞留した便が過剰に醗酵・腐敗して、腸内の悪玉菌が増え、免疫機能が正常に働くことを妨げてしまう危険性があります。

保健指導リソースガイド：ニュース2020年12月21日より

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、水とともにお召し上がりください。

希望小売価格 20粒 税込5,184円 税抜4,800円

