

## 冬に増える便秘の相談

冬になり気温が低くなると体調を崩しやすくなりますが、便秘も例外ではありません。冬の時期というのは便秘トラブルに見舞われることも多く、その要因はほかの季節とは少し異なります。

### 《冬に便秘に陥りやすい主な原因》

- ・水分の摂取量が減る（マスクを着用していると乾きに気付きにくくなります）
- ・自律神経が乱れやすい
- ・寒くて便意を我慢してしまうことがある
- ・お腹が冷えやすい
- ・年末年始は生活パターンが崩れやすい



### 《便秘を予防・ケアするポイント》

#### ①トイレの習慣をつける

一般的には朝起きたときは排便しやすいタイミングです。また便意がなくても毎日決めた時間に5分間座ってみてください。その際、排便の前にウォシュレットで肛門を刺激するとマッサージとなって排便しやすくなります。

#### ②部屋の湿度を一定に保ち、こまめに水分を補給する。

冬は湿度が低く体からの水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。加湿器で部屋の湿度40%以上に保ち、こまめに白湯（湯ざまし）などの水分を補給することで便が硬くなるのを防ぐことが大切です。

#### ③発酵食品を食べる

納豆やチーズ、ヨーグルトに代表される発酵食品には、多くの有益な菌が存在します。これらの菌は、腸内で善玉菌として働いて排便を助けてくれる役割をしています。

#### ④お腹を冷やさない

お腹を冷やすと、腸の運動が鈍ってしまいます。出来る限りお腹を冷やさないように工夫をしましょう。寒い季節には腹巻きカイロなどもおすすめです。

まだまだ寒い日が続きます、体が冷えると便秘気味になりやすいので、出来る限り温かい環境で過ごし、腸をいたわりましょう。



第3類医薬品

大草整腸薬 ベルビオ



第2類医薬品

和漢薬通じ薬 大草丸



機能性表示食品 大草ビフィズスα