

サカエ薬局だより

SPRING

～生活習慣を見直して、スッキリとした毎日を目指しましょう～

便秘は「体質だから仕方がない」と思われがちですが、実は毎日の生活習慣が大きく関係しています。食事のとり方、生活リズム、運動量、ストレスなどが腸の動きに影響し、便秘を引き起こします。特に4月は、入学・就職・異動などにより生活環境が変わりやすく、心身ともに負担がかかりやすい季節です。そのため、これまで便秘とは無縁だった方でも、急に便秘になってしまうことがあります。

便秘の主な原因とは

便秘は大きく分けて「食事・生活習慣」「腸の動き」「ストレス」などが関係しています。食物繊維や水分の不足、運動不足、排便を我慢する習慣などが重なると、腸の動きが低下し、便が硬くなり、スムーズに排出されにくくなります。

また、腸は自律神経の影響を強く受ける臓器です。自律神経が乱れると腸の動きも乱れ、便秘や下痢といった症状が起こりやすくなります。

早食いと便秘・おなかの張りの関係

忙しい現代人に多い「早食い」も、便秘の原因のひとつです。よく噛まずに食事をする、食べ物が十分に細かくならず、消化が不十分なまま腸に送られてしまいます。その結果、腸に負担がかかり、便が動きにくくなります。

さらに、早食いは食事と一緒に空気を飲み込みやすく、おなかにガスが溜まりやすくなります。これが、おなかの張りや不快感、腹部膨満感の原因になります。噛む回数が少ないと、噛む刺激による腸への信号が弱くなり、腸の動きが鈍くなることも分かっています。

4月に増えやすいストレス性便秘

4月は生活スタイルが大きく変わる時期です。新しい環境での緊張、人間関係の変化、生活リズムの乱れなどが続くと、自律神経のバランスが崩れやすくなります。「便意はあるのに出ない」「おなかが痛くなる」「下痢と便秘を繰り返す」といった症状がある場合は、ストレスが関係している可能性があります。

便秘を招きやすい生活習慣

- ・早食い、よく噛まない
- ・朝食を抜く
- ・水分摂取が少ない
- ・野菜や食物繊維が不足している
- ・運動不足
- ・トイレを我慢する
- ・睡眠不足や慢性的なストレス

今日からできる便秘対策

- ・一口ごとによく噛み、食事は時間に余裕を持ってとりましょう
- ・朝起きたら、まずコップ一杯の水を飲み、腸を目覚めさせましょう
- ・朝食を少量でもとることで、腸の動きを促します
- ・ウォーキングやストレッチなど、無理のない運動を習慣にしましょう
- ・毎日できるだけ同じ時間にトイレに座り、排便のリズムを作りましょう

薬剤師からのひとこと

便秘対策の第一歩は、生活習慣の見直しです。特に4月は、無理をしすぎず、心と体のリズムを整えることが大切です。生活改善を行っても便秘が続く場合は、体質や症状に合ったお薬や整腸剤を使うことも一つの方法です。お困りの際は、どうぞお気軽に薬剤師へご相談ください。

処方箋 受付が LINE で もっと簡単・便利に。

友達追加をして
処方箋 LINE 受付をご活用ください。

友達追加はお近くのサカエ薬局の **LINE ID** 検索から



岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606 LINE ID @518jhama	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188 LINE ID @936utwad	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521 LINE ID @355otjyg	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016 LINE ID @515cpqqj	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965 LINE ID @926qxcrcj	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766 LINE ID @997weuwq	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622 LINE ID @009zbnby	松浜店 TEL:086-264-9183 FAX:086-263-7577 LINE ID @867aolpq
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127 LINE ID @643ibsbi	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402 LINE ID @476huxsi	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513 LINE ID @820scpnu	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911 LINE ID @127dacwv	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764 LINE ID @824rgamr	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271 LINE ID @147ibmjn	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585 LINE ID @731qjris	 友だち追加 