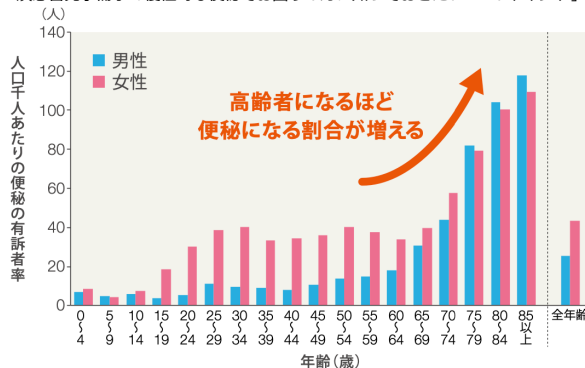


ちゃんと知ろう「便秘」について

便秘は「たかが」と思われがちですが、実際は腸の病気が原因で排便しづらくなっていたり、便秘の状態が血管や腎臓などの腸以外の病気のきっかけになっていることが、最近の研究で少しずつわかってきています。
例えば…便秘と血管について。
排便時に強くいきむことで血圧が急上昇することがあります。血圧の急上昇は、心臓や血管に大きな負担をかけるため、便秘による排便時の強いいきみには要注意です。

疾患啓発小冊子「慢性的な便秘でお困りの方にとっておきたい7つのポイント」



便秘の定義・基準

排便が数日無ければ便秘と思われがちですが、必ずしもそうではありません。慢性便秘症診療ガイドライン2017では、便秘とは「**本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態**」と定義されています。
3～4日に1回の排便でもすっきりと気持ちの良いものであれば、便秘と捉える必要はありません。逆に毎日排便があっても、「便が硬い」「強くいきまないと出ない」「排便時に苦痛がある」「排便後に便が残っている感じがする」など**日常生活に支障がある場合**は便秘の可能性がります。

腸の病気としての便秘

便秘のウラに大腸がんなどの他の病気が隠れていることもあります。以下のような症状がある場合は、内科のかかりつけの病院にご相談ください。

- 便に血が混じる
- 最近便の太さが変わった
- 貧血がみられる
- 最近急に便秘になった
- 急に体重が減った
- 本人や家族が大腸がん・クローン病・潰瘍性大腸炎などの腸の病気にかかったことがある

リハプライドのマシン

みなさんが使用している「ヒップアダクション」はバランスをつかさどる骨盤まわりの筋肉をトレーニングすることで、歩行時のバランスが良くなるだけでなく、排泄動作が楽になることも期待できます。

少し意識しながら取り組んでみると効果がアップするかも！？
無理は禁物ですのでスタッフの指導のもと実施してくださいね。



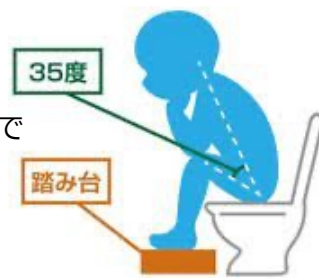
他にもおへその下に手を当てて、腸の形に沿って時計回りにゆっくりとお腹全体をさする快便マッサージや、日常的にできる簡単な体操をすることも効果的です、リハプライドでしている体操もとても良いです。

おかげさまでリハプライドINAMIも2月で1周年を迎えました！！
これからもみなさんの素敵な毎日のお手伝いに精進してまいります。よろしくお願いいたします。

正しい「排便姿勢」

意外と知られていない正しい排便姿勢。理想とされるのは前かがみ35度です。座る姿勢を工夫することで快便に1歩近づくことができます！

https://www.kenei-pharm.com/ebenpi/column/column_123/



- ポイント**
- ① 前かがみ35度
 - ② 足先は床につけて踵を少しあげる（足台を使用すると効果的です）
 - ③ 背筋を伸ばして腹筋だけに力をいれる
 - ④ 両肘は太ももの上

食事や生活週間の改善

- 毎日十分な水分と食物繊維をとりましょう（便秘の種類によっては適した食事が異なる場合があるので、主治医に相談しましょう）
- 毎日、食後の時間に定期的に排便する習慣をつけましょう
- 便意を我慢しないことも大切です



Email : inami@rehapride.co.jp
TEL : 079-451-7680 FAX : 079-451-7783
担当：船倉