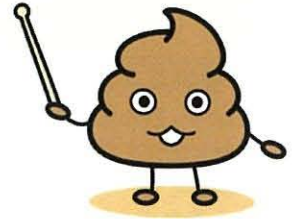




【気持ちよく排便するためには？】

こんにちは！看護師の兼氏です。

今年は、いつ梅雨が来たのだらうと思うくらいあっという間に梅雨明けし、暑い日が続いていますね。夏の訪れを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？



多くの利用者様が抱えている悩みの一つに『排便』の問題があります。悩んでいても、恥ずかしくて人に言えない…そんな風を感じておられる方も多いのではないのでしょうか？
大便是、大きな便りと書きます。つまり、身体の調子を知らせる大切なメッセンジャーなのです！
気持ちよく便を出すために、今日から始められること。
排便姿勢と食事についてご紹介させていただきます(^_^)

【排便姿勢】

直腸から肛門までは通常、便が漏れないように直角となっていますが、前傾姿勢になると、この直腸肛門角が開き、スムーズに排便することができます。

ポイントは、

①股関節を深く曲げること②肘が膝につくまで前傾すること③踵を上げることです！踵を上げるのが難しい場合、お子様など床に足がつかない場合は足台を使うことも有効です！



【食事】

気持ちよい排便をするためには、良い便を作ることが大切です。

食物繊維は便秘対策に効果的、と聞いたことがある方もおられるかと思います。

食物繊維には2種類あり、お腹にもたらしてくれる効果も別です。

1つ目は、リンゴ、オクラ、海藻類、山芋などの水溶性食物繊維です。便秘の時、便は大腸に長い時間停滞します。よって、水分が失われてしまい硬くなります。水溶性食物繊維を摂ることで、便に潤いを与え、排便をスムーズにしてくれます。

2つ目は、ゴボウ、ブロッコリー、さつまいも、豆類などの不溶性食物繊維です。水に溶けずに水分を吸収して膨らみ、便のカサを増やして腸の粘膜を刺激し、腸の動きを良くしてくれます。食事を十分摂っているのに便の量が少ないなど感じる時はもしかしたら不溶性食物繊維が不足しているのかもしれない。

食物繊維の他にも、キムチ、納豆、味噌、チーズなどの発酵食品やタマネギ、ニンニク、キャベツ、はちみつなどのオリゴ糖が含まれた食品が便秘対策に効果的と言われています。



排便周期は人それぞれです。毎日出なければ、便秘ではありません。

1週間に1回しか出なくても、毎回スッキリ出ればそれで良いのです。むしろ、毎日出ていても残便感あり、スッキリしない時は便秘です。

大切なのは、『気持ちよく排便すること』です。

便秘でお困りの方もそうでない方も、ぜひ毎日の生活に取り入れてみて下さい！