



# しゅうじつ薬局だより 第57号

就実大学薬学部附属薬局 令和8年4・5月号(春号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



しゅうじつ薬局

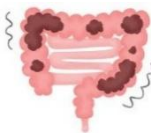
★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

## 便秘

便秘とは、**便が腸内に長い間とどまって排泄されず、不快に感じる状態**です。一般的に3日以上便が出なかったり、便が硬くて量が少なく、便が残っている感じがあたりする状態を便秘と呼びます。

女性に多く、お腹が痛くなったり、張って苦しくなったり、吐き気や食欲低下につながったりすることがあります。また、肩こりや頭痛など全身に様々な症状も現れてきます。



## 便秘になりやすい食べ物や生活習慣

### ① 肉類の過剰摂取

肉類を中心とした食事を続けていると、膵臓で作られる脂肪を分解する「酵素の分泌」が追い付かず、脂肪が十分に消化されないまま大腸に届いてしまうことがあります。

分解しきれなかった脂肪が腸に大量に運ばれると、腸内に悪玉菌が増えやすくなり、便通のリズムが乱れることがあります。



### ② 水分不足

便秘を招く原因として、意外と多いのが水分不足です。便の大半は水分で構成されており、健康な便の約80%は水分といわれています。

### ③ 運動不足による筋肉の低下

運動不足も便秘の一因です。筋力の低下により便を押し出す力が弱まると、排便リズムが乱れやすくなります。一見関係なさそうに思える足腰の筋肉も、大腸の働きを間接的に促す役割を担っており、運動不足による血行不良も胃腸の働きを鈍らせる要因の一つです。



## 便秘の予防

### ・食生活

便の排出をスムーズにする効果をもつ**水溶性食物繊維**(オクラ、人参、ブロッコリー等に多い)と、便のかさを増やして腸を刺激する**不溶性食物繊維**(さつまいも、れんこん、かぼちゃ等に多い)をバランスよく食べましょう。水分は1日に**1.5~2L**を目安に摂ると便がやわらかくなって、出やすくなります。

### ・腹筋運動

肛門に圧力をかけて便を押し出すときには、腹筋の力が必要です。また、腹筋が弱まると、腸の緊張が低下してぜん動運動も弱まります。腹筋運動は腹部の血行を促進して胃腸のはたらきを高め、自律神経にも作用して排便を促します。

### ・お腹のマッサージ

お腹のマッサージも腸を刺激し、排便を促す効果があります。仰向けになり、人差し指から薬指までの4本指で、おへその周りを時計回りに、大腸の形に沿って「の」の字を描くように約30回ゆっくり軽くマッサージしてみましょう。



## しゅうじつ薬局情報

～4月・5月の輪番営業日～

4/4(土)・4/5(日)・4/25(土)・4/26(日)

5/2(土)・5/3(日)・5/23(土)・5/24(日)

いずれも営業時間：8:30～18:00

処方せん・お薬手帳・マイナ保険証をお持ちください。



## ? 海の生き物クイズ

トラバガニは名前に「カニ」とついていのに、分類上は別の生き物の仲間です。なんの仲間でしょうか？

①ヤドカリ ②タコ ③イソギンチャク

正解は①ヤドカリです。ヤドカリはカニの仲間ではなく、タコやイソギンチャクと同じように、軟体動物に属します。