

# 2月5日の学習会の様子です。

テーマは「お腹の調子を整えよう!」でした。

便秘は大きく「機能的便秘」と「器質性便秘」の二つに分けられます。「機能的便秘」は、弛緩性便秘、けいれん性便秘、直腸性便秘の三つに分けられ、それぞれ原因、対処法が異なります。

弛緩性便秘は筋力が低下して大腸の運動が弱くなると起こります。食物繊維、ビフィズス菌、乳酸菌、水分を摂るようにしましょう。痙攣性便秘は自律神経失調で起こります。水溶性の物を食べ、香辛料、アルコール、カフェインは避けるようにしましょう。直腸性便秘は直腸で便が詰まっていると起こります。坐薬などで便塊を除去した後、弛緩性便秘と同様の対応をしましょう。器質性便秘は根本的な治療が必要です。



今月も沢山の方が学習会に参加してくださいました。  
また来月もお会いしましょう!

