

おなご先生の健康アドバイス

寒いこの季節は、体の冷えや運動不足、水分不足などから便秘になりがち。「おなかが張って困る」「どうもスッキリしない」という方が多くなります。今回は、生活を見直し、便秘を解消する方法を紹介しましょう。

便秘を解消、スッキリと

- 規則正しい生活を心掛け、食事は1日3食しっかりと(特に朝食を抜かぬように)。
- 食物繊維を取る(切り干し大根、ゴボウ、サツマイモ、ヒジキ、おからなど)。
- おなかのビフィズス菌を増やす(ヨーグルトなどで)。
- 水分をしっかりと取る(特に朝起きがけにコップ1杯の水を)。
- 運動をする(腹筋運動、ウォーキングなど)。
- 体を冷やさぬようにする。
- 毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつける。

軽度の便秘症状なら薬に頼らず自然に治すのがいいのですが、長くお通じがない場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子=松江市東忌部町☎0852・33・2800)

