



# あじさいだより

2010年

12月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## 便秘

～便秘に悩んでいませんか？～

### 【便秘の原因】

便秘の原因はいろいろありますが、生活習慣の乱れ、食生活の乱れによるものが多いと言われています。

朝食を食べなかったり、毎日の食事の時間帯がばらばらだったり、食物繊維の少ない食事が多かったりすると、胃腸のリズムが崩れてしまい、その結果として便秘になることがあります。

また、精神的ストレスや運動不足も便秘の原因になります。

### 【便秘の治療】

生活習慣の改善、食事療法、運動療法、薬物療法が主だった治療法になります。

#### （生活習慣の改善）

生活習慣の乱れは便秘の最大の原因のひとつです。規則正しい生活を送り、十分な休養と睡眠と栄養をとり、ストレスをためないように心がけましょう。

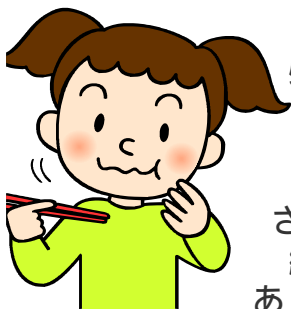


#### （運動療法）

適度な運動をすることで、血液の循環がよくなり、胃腸などの消化器官の働きを活発にすることができます。

#### （食事療法）

バランスのとれた健康的な食事を、三食しっかりととりましょう。特に朝食を抜かずにきちんと食べる習慣をつけましょう。そうすることで、胃腸、ひいては体全体がよいリズムを取り戻します。



さらに、食物繊維を多く含んだ食品を積極的に摂取しましょう。食物繊維は、便のかさを増やしたり腸を刺激して便意を促進させる働きがあります。

・ 食物繊維を多く含む食物：納豆、おから、インゲン豆、とうもろこしなど

また、水分を意識的にとるよう心がけましょう。便秘の人は水分が不足していることが多く、水分の摂取不足が便秘の原因になっていることも少なくありません。健康な成人の便では組成

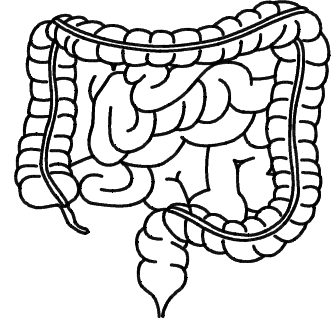
物の約8割が水分ですが、便秘の人の便は水分の割合が低く、そのために便が硬くなって出にくくなっている場合があります。

### 《薬物療法》

ペンクルシンやシンラック、アローゼンは大腸を刺激し、蠕動運動を起こさせ、排泄しやすくします。酸化マグネシウムは腸管内の水分を吸い取り、便を増大させ、大腸を刺激し排泄しやすくします。また、便を軟らかくし排泄しやすくする効果もあります。

また、麻子仁丸などの漢方薬で便通が良くなっている人もいます。

治療に当たっては、必ず医師にご相談ください。



### 《Q & A のコーナー》

Q 『車いすマーク』と『四つ葉のクローバーマーク』の車、どう違う？

A 『国際シンボルマーク』と『身体障害者マーク』という別物



四つ葉のクローバーマークは、2002年6月の道路交通法改訂を機に導入された身体障害者マークを称されるもので、表示対象者は、普通自動車免許を受けた人で、肢体不自由であることを理由に当該免許に条件を付されている人。肢体不自由である人が運転していることを周囲に示すことで安全運転を促すもので、表示義務に関しては、表示するよう努める必要があるが罰則はないとのことです。

車いすマークは、1969年に国際リハビリテーション協会により採択された障害のある人々が利用できる建築物や公共輸送機関であることを示す世界共通のマークであり、国際シンボルマークと称されるのですが、その目的は身体障害者のみではなく、障害を持つ人々が住みやすいまちづくりを推進すること。建築物にマークを設置する際は、国や自治体などの設置基準にもとづき使用することを推奨しています。そして公共輸送機関に設置する際は、障害のために移動能力が限定されている方に、安全に利用できるスペースが確保されていることを確認し、設置者の責任の上でご使用下さいとのことです。



### ミネラル紹介 ~今回は、亜鉛~

亜鉛は様々な酵素の構成成分となり、代謝の調整機能があるミネラルです。ホルモンの作用を正常にしたり有害金属の排出を助ける働きもあります。不足すると有名なもので味覚障害の原因になるほか、食欲低下や免疫機能の低下などにつながります。牡蠣・うなぎ・牛レバー・アーモンド・納豆・抹茶・味付けのりなどに多く含まれています。