



## 出た！「便秘」新対策で劇的改善SP

2016年09月14日放送



### 今回の番組について

食物繊維にヨーグルト、便秘薬といろいろやっても効果があまり実感できない…。そんな不快な便秘にお悩みの方に朗報です！ある大学病院を中心に行われている対策は、8割の人に効果が期待できると言います。



その対策の狙いは「イキイキと動く大腸を取り戻す」ことです。実は健康な大腸には、便を通常の200倍のスピードで動かす「大ぜん動」という働きがあり、これがスムーズなお通じのカギとなっています。そこで、数分の「うつぶせポーズ」を行うことで、大ぜん動を促し、便秘の症状軽減に役立てようというのです。

もう一つの大腸の悩み「潰瘍性大腸炎」とあわせて、以下のお役立ち情報をご覧ください！



## 今回のお役立ち情報

### 「大ぜん動」を促して便秘を解消する方法

毎日夜寝る前に「うつ伏せゴロゴロ寝運動」をすると、大腸に溜まったガスを追い出すことができます。すると、ガスのために動きがにぶくなっていた大腸が活発に動けるようになって「大ぜん動」が復活！便秘を解消する効果が期待できるのです。とても簡単な運動ですので、ぜひみなさんやってみてください。

1. 夜寝る前にうつぶせの状態になり10分間動かずにじっとします。
2. この時おへその辺りに枕やクッションなどを敷くとより効果が高いです。
3. 10分経ったら、体を左右に転がすように傾ける動きを5往復行います。

**※高齢者や体の不自由な方、腰などの関節に不安がある方などは、痛みが出ることがあります。決して無理をしないでください。**

**※食後2、3時間は避けてください。**

### 食物繊維を効果的に摂る方法

便秘になったら「食物繊維」！という方も多いと思いますが、食物繊維は「便秘予防」に効果はありますが、「便秘改善」には逆効果の場合もあるので注意が必要です。

1. 便秘の時は、うどんやお粥など消化吸収のよい炭水化物をとるよう心がける。
2. 便秘が解消したら、便秘の再発予防のため食物繊維をとるよう心がける。便秘の時に食物繊維を摂っても便秘が解消されない、「お腹が張る」などの症状がある方は、ぜひ試してみてください。

### 潰瘍性大腸炎のチェック方法

「潰瘍性大腸炎」とは、大腸に原因不明の炎症が起きて慢性的な下痢などが起こる病気です。以前は治療が難しいとされていましたが、現在は新薬などによって症状を抑えることができます。そのために大切なのは早期発見です。以下の症状に心当たりがないかチェックしてみてください。

1. 出血まじり、あるいは白いゼリー状のものが便に混ざる
2. 原因不明の激しい腹痛や、それに伴う熱などの体調不良
3. 体重の急激な減少

#### 4. 下痢→便秘を繰り返す

以上の症状があれば、潰瘍性大腸炎の疑いがあります。

なお上記の症状は、一時的に治まったように見えることも少なくありません。

症状に気がいたら早めの受診をおすすめします。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.  
許可なく転載することを禁じます。