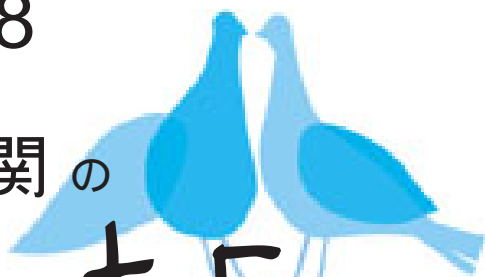


Vol.48

院長 関の

Face to Face

2012年6月1日発行



日本人の4人に1人は悩んでいるという「便秘」のお話です。便秘は珍しい症状でないため諦めている人が多いようです。私は便秘治療（腹部調整コース）も得意としていますが、最近では女性だけでなく、男性の患者さんも、若い方から年配の方まで多く来院されます。便秘は不快なだけでなく、便秘による実害も多くあります。肌荒れ、腹部膨張感、

# 今更「便秘」を考える



ガスが溜まりおならが増える、悪玉菌が増えて免疫が下がる、痔になりやすい、大腸癌や大腸ポリープ、腸捻転、脱腸、腸閉塞など、深刻な状況を起こす危険もあります。ではどうしたらいいのでしょうか。

野菜（繊維質）が大切なことは皆さんご存知です。でもお米を減らしていませんか？お米は繊維の王様です。水分も必要ですが、緑茶

や紅茶には粘膜の分泌を抑える「タンニン」が多く含まれるので控えましょう。

睡眠は足りていても早寝早起きしてますか？質の良い睡眠はホルモンバランスを整えます。ホルモンと排便は密接な関係があります。

鎮痛剤など常用していませんか？薬によつては便秘を伴う副作用のあるものもあります。歩いていますか？特に下肢を鍛えるウォーキングが一番手近です。

これらが実行できたら改善まであと少し。乳酸菌等で腸内環境を整え、深呼吸してストレスを減らしましょう。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合っただけで患者さんの症状と闘うことを願ってつけ  
た \* 毎月1日の発行です