

生活習慣と密接に関連する「お通じ」

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

腸内に生息する善玉菌・悪玉菌・^{ひよみ}日和見菌のバランスが崩れると、慢性的に下痢や便秘が続く原因の1つになります。腸内環境の悪化には生活習慣の乱れが関連するといわれており、とくに偏食や過度の飲酒は禁物。排便に悩む方は、食習慣を見直すと、症状が改善する場合があります。

自律神経の乱れが、排便に支障をきたすこともあ

ります。適度な運動や睡眠時間を確保するよう心がけ、緊張や不安など、ストレスをためないことが大切です。

ただし、^{おうと}嘔吐を伴う、便に血が混ざるなどの場合は、重大な病気にかかっている恐れもあります。症状が続く、または悪化した場合は、医療機関を受診しましょう。

原因はこれかも… (一例)



過度の飲酒



栄養バランスの悪い食生活



運動不足や睡眠不足など生活習慣の乱れ



精神的なストレス

…など

どうしたら予防できる? (一例)



1日3食をとり、ヨーグルトなどの乳酸菌食品を食べる



野菜やきのこなど食物繊維を多く含む食べ物も効果的



酒やたばこに頼らず運動などでストレスを解消



規則正しい生活を送り十分な睡眠時間を確保する

…など