

便秘で困っていませんか?



便秘の原因は一つではありません。
様々な要因が絡み合っ便秘になるって、ご存知ですか。

要因1 食生活

ダイエットや多忙な生活で食べる量が少なくなると消化活動が始まりません。

要因2 運動不足

運動不足は、血行を悪くしお腹の筋力の低下を招きます。

要因3 ストレス

腸は自律神経にストレスに敏感です。



便秘にはいろいろなタイプがあります!

弛緩性便秘

大腸の働きが鈍ったため、蠕動(ぜんどう)運動が十分に行われず、大腸内に便が長く滞留するタイプ。女性や高齢者に多いと言われています。お腹が張る、肩こり、肌荒れ、イライラなどの症状もおこります。

けいれん性便秘

副交感神経の過度の興奮によって腸管が緊張し過ぎてしまい、便がうまく運ばれずに便秘となるタイプです。便秘と下痢を交互に繰り返すことも多いと言われています。精神的ストレス、環境の変化、過敏性腸症候群などが誘因になります。

直腸性便秘

便が直腸に達して排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してうまく排便できないタイプです。高齢者や寝たきりの人に多いと言われています。

便秘解消に効く手のツボ

かんし間使

※即効性がありますので、いつでもトイレにいける状態で行ってください。

手首の付け根から指4本分離れた場所の2本の筋の間がツボの位置。親指で押した時、便秘の方は抵抗感があるので、わかりやすいはすです。親指をツボに当て、1~2分、痛くない程度で押しながらかみみます。



ごうこく合谷

親指と人差し指の付け根で、少し人差し指側の寄ったところにあるツボ。そこを反対の手の親指でもみましょう。万能のツボと呼ばれ、頭痛や花粉症などにも効果があります。



しんもん神門

手首の関節付近のくぼみとなっているところがツボ。親指かペンの頭の部分などでグリグリと押しましょう。心とつながっていてメンタル面にも効果があります。

