

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロングプログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 2 月 21 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局沼南店
店舗住所	千葉県柏市大津ヶ丘4-25-5
催事名	便秘予防相談会
開催日	2022 年 1 月 11 日
催事内容	<p>1.目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。 管理栄養士の栄養相談による生活習慣病の予防、 普段の食事を見直すことで疾患悪化の予防を目指す。</p> <p>2.集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知。 コーナー設置による関連商品の展示 当日の声かけ</p> <p>3.開催の内容・様子 当日は便秘相談会を開催し、便秘でお悩みの方のご相談をお受けしました。 便秘には3つ種類があり、便を我慢する癖のある方・下剤をよく使う方に多い直腸性便秘、ストレスや過敏性腸症候群による痙攣性便秘、痛みはなく大腸の筋力低下や加齢による腸のゆるみによる弛緩性便秘といったものに分けられます。 ご相談者様は70代の女性の方で、最近便秘が気になり酸化Mgを処方されている方でした。 日常生活は家事以外の運動習慣はなく、食事内容はやや少なめですが偏らないように食事されているようでした。 加齢により起こりやすい弛緩性便秘は、運動量の低下も原因の1つで、腸の蠕動運動や筋力が減少することにより便をうまく外に出せなくなってしまいます。また、食事ではお腹の調子を整えてくれ、便の通じをよくしてくれる食物繊維や、便を柔らかくしてくれる水分摂取も必要です。ご相談者様は運動量の低下・水分不足が見受けられたため、運動面では便秘に良い体操とご自宅でもできる昇降運動、食事面では食物繊維や発酵食品等の摂取方法・こまめな水分摂取を提案しました。</p>
活動写真	