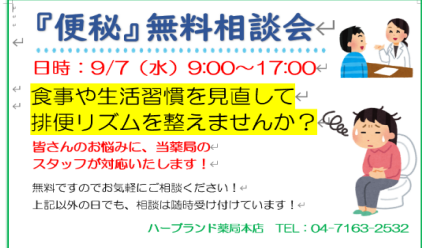
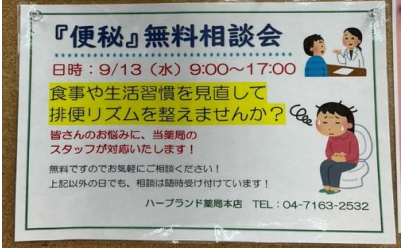


健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2023 年 9 月 13 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
店舗住所	柏市柏1-1-7
催事名	便秘対策相談会
開催日	2023 年 9 月 13 日
催事内容	<p>1、目的 便秘についての情報提供</p> <p>2、内容 便秘の対策や予防対策</p> <p>3、集客方法 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子 9月13日に便秘対策相談会を実施しました。 便秘の予防について記載された資料をお渡ししました。 便秘は身体的理由やホルモンの作用に、無理なダイエットにより、日本人女性の半数以上に症状がみられると言われていています。また、薬の副作用として腸の蠕動運動が抑制されて起こる事もあります。 対策として食物繊維の摂取、規則正しい運動、ビフィズス菌による腸の動きの活発化、起床後にコップ1杯の水を摂取することなどを患者様に説明しました。</p> <p>5、参加者人数 6人</p>

活動写真	  <p>●●● 便秘の予防と食事 ●●●</p> <p>②便秘の種類について</p> <p>①急性便秘 いつもと違う出来事に遭遇したり、旅行などで環境が変化したときに一時的に起こる便秘を「急性便秘」と言います。生活が元に戻り、原因がなくなると自然に治ります。</p> <p>②慢性便秘 慢性便秘にはさらに種類があります。繊維不足や朝食抜き、運動不足などの日常生活が原因となる「弛緩性便秘」とストレスや自律神経失調などが原因となる「けいれん性便秘」、大腸の腫瘍、炎症、癒着などが原因となる「疾患による便秘」があります。</p> <p>③便秘から生まれる症状</p> <p>便秘をそのままにしておくと...</p> <p>④※けいれん性便秘の食事は例外です!!</p> <p>ここでの食生活のポイントは、一般的に見られる「弛緩性便秘」についてです。ストレスや自律神経失調による「けいれん性便秘」は①～③に該当する「弛緩性便秘」とは全く逆の食品選択が必要になります。食物繊維の多い食品や刺激性のある食品は避けるようにしてください。</p> <p>便秘を予防する食生活のポイント!!</p> <p>①朝起きたらコップ一杯の水を飲む習慣を</p> <p>②朝食をしっかりと食べましょう</p> <p>③食物繊維をたくさん取りましょう</p> <p>④腸を刺激する食品を活用しましょう</p> <p>⑤ビフィズス菌で腸の動きを活発にしましょう</p> <p>⑥朝決まった時間に排便の習慣をつけましょう</p> <p>⑦毎日規則正しい運動をしましょう</p> <p>⑧以上のことを食生活に取り入れ便秘を予防し、健やかな毎日を送りましょう。</p>
------	--