

# 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: 2024 年 9 月 11 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	2024 年 9 月 11 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11日に便秘対策相談会を実施しました。 便秘の薬を服用している方、便秘しやすい体質の方を対象に、便秘の予防について記載された資料をお渡ししました。 便秘は環境変化に伴う「急性便秘」、生活習慣やストレスに起因する「慢性便秘」があること、放置すると思わぬ弊害へとつながること、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ることを中心にお伝えしました。 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



#### 便秘の予防と食事

**◎便秘の種類について**

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。

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。

**◎便秘から生まれる症状**

便秘をそのままにしておく...

- ①胃が凝る、お腹が張る、頭が重いなどの体の不調を来す。
- ②肌荒れや吹き出物が目立ち、お化粧のりが悪くなる。
- ③高血圧、肝臓病などの生活習慣病やがんの誘因になる。

などの弊害が現れる可能性があります。

**※けいれん性便秘の食事は例外です！**

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に述べる「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。

#### 便秘を予防する食生活のポイント！！

- ①朝起きたらコップ一杯の水を飲む習慣を  
水分は便を軟らかくするために必要です。水などは腸を刺激して排便を促します。
- ②朝食をしっかり食べましょう  
朝食はただ単に1日3食のうちの1食ということだけではなく、体の中の老廃物や有害物質を体外に出すという働きを持っています。
- ③食物繊維をたくさん取りましょう  
食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は便の中に溶け込み、便を軟らかくして腸内の通過をよこします。食物や海藻、こんにゃくなどに多く含まれています。不溶性食物繊維は腸のぜん動を活発化して便を押し出す効果が期待できます。豆類、根菜類、野菜類、きのこ類などに多く含まれています。
- ④腸を刺激する食品を活用しましょう  
果糖、香辛料、酢、炭酸飲料などは腸を刺激して排便を促します。
- ⑤ビフィズス菌で腸の動きを活発にしましょう  
腸内細菌であるビフィズス菌は、ヨーグルトや乳酸菌に含まれています。このビフィズス菌を体内で増やす働きをするのが、ごぼう、たまねぎ、にんにく、バナナ、ライ麦などに多く含まれているオリゴ糖です。
- ⑥朝決まった時間に排便の習慣をつけましょう  
毎日規則的に朝のトイレの時間を持つことが快便につながります。
- ⑦毎日規則正しい運動をしましょう  
運動は腸の動きを活発にさせます。腹部マッサージも効果があります。

◎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。