2015 2月

メイプル TOPICS No.172

発行元:(株)ピー・アンド・エス http://www.pands.jp
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

＊ご自由にお持ち帰りください＊

便秘ってどうすれば治るの？？

現代日本では、日本人女性の２人に１人が便秘と言われています。ではなぜ、便秘は起こるのでしょうか？便秘には大きく分けて２種類あります。１つは「**器質性便秘（きしつせいべんぴ）**」と言い、胃や小腸、大腸、肛門などに病気があり、それが原因で起こるものです。もう１つは「**機能性便秘（きのうせいべんぴ）**」と言われ、皆さんが「便秘」と聞いて連想するのはこちらの方ではないでしょうか。
この機能性便秘は一過性のものと常習的なものがあり、以下のように分けられます。

一過性便秘（いっかせいべんぴ）

ダイエットなどで急に食事や水分の摂取量が減ることや、精神的ストレスが原因で起きます。女性の場合は月経前や妊娠が原因で起きることがあります。原因が解消されれば自然に治ります。

常習性便秘（じょうしゅうせいべんぴ）

▶▶▶**直腸性便秘**：便意を何度も我慢することや、下剤や浣腸の使用しすぎが原因で起きます。機能性便秘の大部分を占め、女性に多いと言われています。
朝食をしっかり摂り、ゆったりとしたトイレタイムをとれるように、ゆとりある生活を心がけましょう。

▶▶▶**弛緩性便秘**：大腸の緊張が低下することや、腸の運動が鈍くなることで起きます。年配のかたや出産後の女性に多いと言われています。適度な運動をしたり、食物繊維を多く摂ることで改善されます。

▶▶▶**痙攣性便秘**：ストレスや自律神経のアンバランスが原因で起きます。下痢と便秘を交互に繰り返すこともあり、原因を取り除くことが第一です。香辛料の多い食事などは避けたほうが症状は改善されます。

食物繊維を摂ることで改善される弛緩性便秘のように、食事や運動など生活習慣を見直すだけで便秘が改善されることがあります。心当たりのあるかたは食物繊維を多めに摂ってみてはいかがでしょうか。医療機関を受診して、自分の便秘がどのタイプなのかを診てもらうことも良いですね。

あるある おくすり手帳 ミニコラム

医療機関やテレビなどで、お薬手帳に対する意識が高くなっている昨今ですが、その役割は意外と多いことをご存知ですか？このミニコラムでは毎月、お薬手帳に関する様々な疑問や、エピソードをご紹介します！

皮ふ科の薬をもらいに行ったら、昨日耳鼻科でもらった薬と同じ効果だって言われてビックリ！花粉症と湿疹なんてまったく関係なさそうなのに。飲み合わせって意外な所にあるのね。おくすり手帳があってよかったわ。

花粉症と湿疹…耳鼻科と皮ふ科…一見関連性がなさそうですが、どちらもアレルギー症状を抑えるお薬だった、なんていうことも。
ちなみに現在日本の処方薬はなんと10,000種類以上！違う名前でも同じ効き目、というお薬もたくさんあります。このようなときは、医療機関に連絡し、改めてお薬を検討します。

目覚めスッキリ☀な朝を

最近「寒さで寝付けない」「夜中に目覚めてしまう」このような経験はありませんでしたか？
睡眠の質を上げて快適な毎日を過ごしましょう。
そこで今月は、食事と睡眠の関係についてご紹介します。

【睡魔に負けていませんか？】

食後に眠気が起きる原因は、食物の消化と吸収のために血液が胃腸に集まり、脳への血流が減ることや、食後に分泌されるインスリンにより血糖値が下がるためです。しかし、そのまま眠ってしまうと睡眠の質が低下してしまいます。

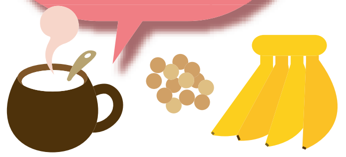
【食後すぐ寝てしまった場合の睡眠への影響】

①消化のために胃腸が働いてしまうので、身体が深い眠りに入りにくくなってしまいます。
そのため、睡眠の質が低下してしまう可能性があります。
②消化不良により「下痢」や「便秘」「逆流性食道炎」などの原因になります。
食べ物の消化は、およそ２時間から３時間かかります。上記に挙げた影響を避けるためにも、食事は就寝３時間前までには済ませましょう。

【睡眠に効果的な食べ物】

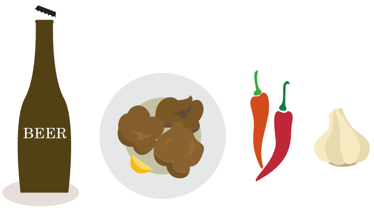
大豆・バナナ・乳製品・赤身魚（まぐろやかつお）・穀物（米やパスタ）
これらの食べ物に含まれているたんぱく質は、睡眠に必要な「メラトニン」の原料になるトリプトファンという必須アミノ酸を多く含みます。ただし、炭水化物が不足していると体内に取り込まれにくいので偏った食事は避けて、毎食バランスよく摂取するよう心がけましょう。

夜眠れないときはホットミルクがおすすめです。体も心もホッと安らぎます☆



【睡眠を妨げてしまう食べ物】

アルコール・カフェイン・消化の悪い食べ物・刺激の強い食べ物
睡眠の質を下げてしまわないために、寝酒や遅い時間の食事は控えましょう！



アルコールを摂取して寝てしまうと？？

アルコールは、寝ているときに肝臓で分解されます。その際に発生する物質が交感神経を刺激して脳が活発に働いてしまったり、アルコールの利尿作用で尿意を感じ、眠りが浅くなってしまいます。そのため、寝酒はかえって眠れなくなってしまうことがあるようです。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。