

令和2年12月1日

Health Support Letter

令和2年Vol.4

三春病院リハビリテーション科



☆ べんは体からのお便り! ?



日本人ひとりが人生80年の間に排泄する大便の量は、健康な人で平均およそ8.8トン!しかし今の日本では、様々な要因で便秘など排便トラブルに悩む人が少なくありません。本来「べん」は毎日出るもの。その色や硬さ、状態を見ることで、今の自分の健康状態がバッチリわかる、まさに「お便り」なのです。

☆ あなたの「べん」のタイプは?



あなたの「べん」はどのタイプでしょう。まずはしっかり観察してみましょう!

理想

便秘

バナナ型



- ・黄色～やや褐色
- ・バナナ2～3本
- ・臭うがきつくない
- ・バナナ～ねり歯磨き状の軟らかさ
- ・いきまずストーンと出る

ひよろひよろ型



- ・黒ずんだ褐色
- ・太めのうどん3本程
- ・きつくて臭い
- ・軟らかい
- ・出ることが出るが、残便感がある

カチカチ型



- ・黒ずんだ褐色～黒
- ・3日～1週間に1回
- ・強烈に臭い
- ・硬くて非常に出にくい
- ・下剤を使わないと出せない。オナラが臭い。

【臭いべんは病気の兆し?】

健康な人の「べん」は80%が水分で、残る20%は消化されなかった食べ物と、腸内細菌で構成されています。多種多様な腸内細菌を大きく分けると、「善玉菌」と「悪玉菌」、「日和見菌」に分けられます。「べん」の臭さのもとになるのは悪玉菌。悪玉菌は色々な病気を引き起こす存在として注目されているのです!

☆ 臭くない「オナラ」をつくろう!



腸の疲れがわかる現象は? ずばり、オナラが臭くなること。逆に言えば、腸が元気ならオナラは臭くないのです。オナラの正体は腸内ガス(窒素ガス90%、炭酸ガス5%、水素またはメタンガス5%)で基本的には臭いが全くないガスです。高脂肪・高タンパクの食事が悪玉菌の繁殖を促し、腸内の腐敗と有害物質がオナラに悪臭をつけているのです。ビフィズス菌などの善玉菌が優勢な腸にすれば臭くないオナラとべんが手に入ります!



便秘だけでなく、下痢も「排便の異常」という意味では仲間です。人間は、体に悪いものは早く体外に出そう、という機能を持っています。食中毒や細菌性の下痢など、意味のある下痢は無理に止めずに全て出した方が良いでしょう。

☆ 元気な「べん」のキーワード



元気な「べん」を出すために、悪玉菌を減らして善玉菌が多い腸内環境を作ることが大切です。具体的には、①悪玉菌を増やすもとになる、動物性脂肪や動物性タンパク質の摂取を控える、②善玉菌を増やすもとになる、発酵食品や野菜、魚介類、**食物繊維**をとるといことです。

☆ 「べん」を支える実力者 食物繊維を多くとれる食べ物は??

- イモ類・・・さつまいも、山いも、里いも
- 豆類・・・大豆、おから、枝豆、あずき、きなこ
- 穀類・・・玄米、ひえ・あわなどの雑穀
- 野菜・・・かぼちゃ、にんじん、ごぼう、大根、れんこん
- キノコ類・・・椎茸、しめじ、えのき
- 海藻類・・・ひじき、ワカメ、こんぶ
- 乾物・・・干し椎茸、きくらげ、干し大根、かんぴょう
- ナッツ類・・・アーモンド、カシューナッツ、落花生、くるみ
- 果物・・・リンゴ、バナナ、柿、干しぶどう



☆ 乳酸菌が効いている! 発酵食品
漬物、納豆、みそ、しょうゆ、酢、米麹

※食事の制限を指導されている方や基礎疾患をお持ちの方は主治医の先生にご相談して下さい。

自宅でカンタン！体を整える基礎体操

～椅子につかましながらやってみよう編～



これを守って効果アツツ！！

- ① 呼吸を止めずに、気持ちよい範囲で行いましょう♪
- ② 気に入った体操だけでも良いので毎日続けましょう♪

1. 足の横上げ運動 回数：左右15回



体が横に傾かないよう注意しましょう！

① まっすぐ立ち手を椅子に触れる

② 片方の足を大きく横に開く

3. 太もも前伸ばし 秒数：20秒



背中が反らないように！

太ももの前が伸びるのを意識してみましょう！

① 膝を曲げ後ろで足首を掴む

② 膝をゆっくり後ろに引く

2. 踵上げ運動 回数：左右15回



天井にまっすぐ引っ張られるよう体を持ち上げる意識で！

① まっすぐ立ち肩幅位に足を広げる

② 踵をゆっくり上げて、ゆっくり下ろす

4. 継足バランス 秒数：20～30秒



保つのが難しい場合、無理はせず、足の間隔を広げてみましょう！

① 踵とつま先を合わせまっすぐに足を並べる

② 手を離して左右に倒れないようにバランスを保つ