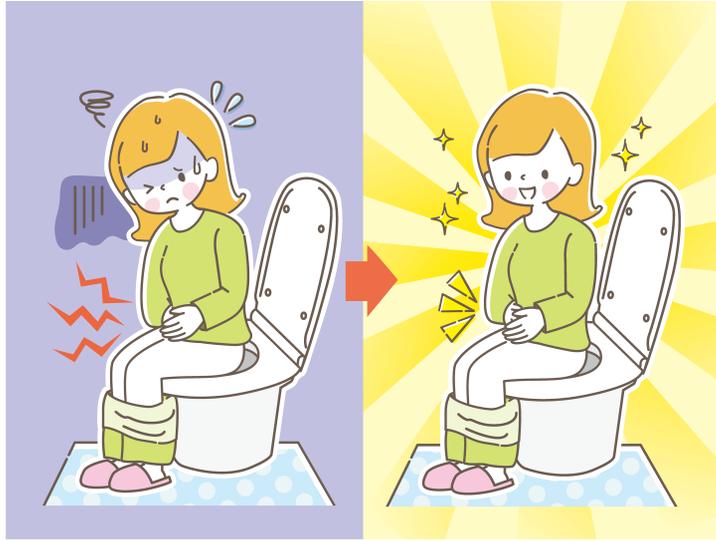


『便秘』

1. 便秘とは？
2. 便秘の種類とメカニズム
3. 便秘のカラダへの影響
4. 便秘への対策と改善



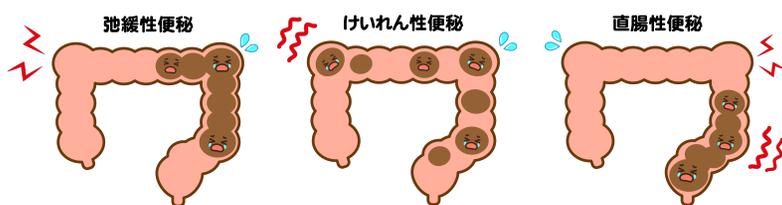
便秘は多くの人が経験する悩みの一つです。お腹が張って苦しい、ガスが溜まる、肌荒れが気になるなど、放置すると心身にさまざまな影響を及ぼします。実は便秘には「機能性」と「器質性」の2種類があり、原因や対策も異なります。例えば、ストレスや運動不足、便意の我慢など、日常の習慣が便秘を引き起こすことが少なくありません。また、便秘が続くことで食欲不振や肌トラブルといった症状を併発することもあります。このお便りでは、便秘の仕組みや原因を丁寧に解説し、食事や運動を含む効果的な解消方法をご紹介します。小さな工夫で腸の健康を整え、快適な毎日を取り戻しましょう！

便秘とは？種類と仕組み

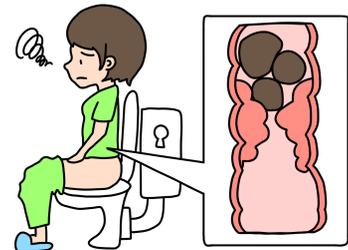
詳細は裏面に

便秘は「排便がスムーズに行えない状態」を指しますが、その基準は個々の感覚によって異なります。一般的に便秘は「**機能性便秘**」と「**器質性便秘**」の2種類に分類されます。

機能性便秘は、大腸の動きが低下する弛緩性便秘や、自律神経の乱れによる痙攣性便秘、便意の感覚が鈍る直腸性便秘に分けられます。



これに対し、**器質性便秘**は腸内の病変や手術後の癒着、腸閉塞などが原因で、深刻な症状を伴うことが多いです。



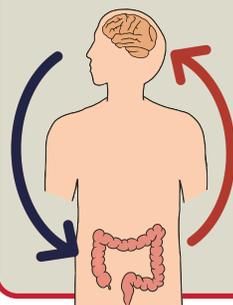
便秘の種類を理解することで、適切な対策や治療法を選ぶことができます。また、原因に応じた生活改善が症状の緩和や予防に役立ちます。

【便秘になりやすい人】

便秘の原因は多岐にわたります。ストレスや運動不足、便意の我慢が主な要因です。

特に、ストレスは腸の動きを抑制し、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスを崩します。また、忙しい日常の中で便意を無視し続けると「排便反射」が鈍くなり、直腸性便秘の原因に。

さらに、運動不足により腹筋が弱ることで、大腸が便を送り出す力が低下します。これらの要因を知ることで、日常生活の改善が便秘解消の第一歩となります。



初回限定

お試し施術
あります！

お気軽にお申し込み下さい

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

