

# Pro バランス

## 便秘スッキリ

トイレに行きたくなかったけど、忙しかったり、恥ずかしかったりしていかないでいたら出すタイミングを失ったという方は多くあります。旅行に行ったら便秘になったという方もあるでしょう。

便秘は数日出ななかったら便秘と考えられることも多いですが、通常、1日一回くらいは排便するものです。もちろん人によって個人差はありますが、

便秘といっても、いろいろ原因には違いがあります。1) ダイエットで元々便の量が少なくなっていて起こるもの、2) 生活習慣でなっているもの、3) ストレスでなっているもの、4) 筋力低下によるものなどあります。

便を体内に1日以上ためていると、水分が吸収されてしまいます。すると硬い便になり、ますます腸の動きが悪くなり、ひどくなってしまいます。

食物繊維が良いと言われるのを聞かれた方は多いと思います。腸には様々な菌がありますが、とりわけ善玉菌のエサになります。逆に糖質は悪玉菌のエサになり、ガスを発生するようになります。さらには有害物質が再吸収されて、新鮮な血液が必要とされているところにおいて悪さをするため気をつける必要があります。繊維は水分を吸収してスムーズに排泄できる便を作ります。発酵食品が良いと言われるのは善玉菌を増やすことが出来るからです。味噌や醤油、漬物にも含まれています。ビフィズス菌や乳酸菌の入っているものを摂ることも重要です。ヨーグルトも種類によって入っている菌が違います。自分に合ったものを探すためにいろいろ試してみると良いでしょう。

野菜をしっかり食べましょう。亜麻仁油を大さじ1~2杯食事に加えましょう。

アロエの果肉を食べるのはとても効果があります。皮をむいて食用にどうぞ。

水分不足で便秘になる方も多くあります。おしっこが黄色くなっていると水分不足だと考えましょう。しっかりと水分補給をしましょう。

食べないダイエットは便秘になりやすいです。便の内容物が減るので便秘になります。食べないことによって代謝が落ちますから、食べていないのに痩せないどころか太るという結果にもなりかねません。

生活のリズムは忙しい人にとってチャレンジです。朝はとりわけ忙しいもの。少しでも寝ていたいとか、やるが多くててんでこ舞いとトイレに行くのを我慢してしまいます。S字結腸から直腸に移るときに便意が起きますが、トイレに行くことを我慢していると便意がなくなります。そのうちその反射がなくなってしまいます。便意を催したら何をおいてもトイレに行く習慣をつけましょう。

ストレスが多い人は腸の動きもおかしくなります。腸の働きが強くなりすぎてくびれが起きると便を先に押し出せなくなります。生活をシンプルにすることも大切です。かえることができることは無いかと考えてみると結構いいアイデアを得られるでしょう。夜型を朝型に変える。朝食は前日の日に用意しておくなど考えてみましょう。

仕事が座りっぱなしの方は腸が動くタイミングがありません。エレベーターをやめて階段を使う。少々離れたところに車を止めて、歩いてみる。いっそのこと自転車通勤をする。

便秘薬は習慣になります。常習的に使っていると腸の自然な働きを邪魔するようになります。一時的な使用を心がけましょう。

カイロプラクティックはおかしくなった神経を整えるには最適です。定期的にかいロプラクティックを受けましょう。

### お知らせ

- ・ 夜更かししやすい季節です。ゆっくり睡眠をとりましょう。
- ・ 食欲の秋です。食べ過ぎにご注意を。
- ・ ホームページ <http://www.nco.co.jp>

10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	④	5	6					①	2	3
⑦	⑧	9	10	⑪	12	13	④	5	6	7	⑧	9	10
⑭	15	16	17	⑮	19	20	⑪	12	13	14	⑮	16	17
⑰	22	23	24	⑳	26	27	⑮	19	20	21	㉒	23	24
㉑	29	30	31				㉑	26	27	28	㉒	30	