



お尻のトラブル、抱えていませんか？

寒さも和らぎ、花の便りに心を弾ませる時期となりました。お花見や歓迎会でお酒の席が増えたり、環境の変化でストレスが溜まってしまうこの時期…。

今回はおしりに負担をかけない食生活と生活習慣についてお伝えします。

🌸 食生活について 🌸

食物繊維をとりましょう

腸内で水分を吸収して膨らみ、便を軟らかくします。1回の食事で野菜をたっぷり使った副菜が1~2品あるのが理想です。

乳酸菌をとりましょう

ヨーグルトや納豆などの乳酸発酵飲料をとることで、腸内環境が整います。

十分な水分をとりましょう

1日に2~2.5リットル程度の水分摂取が理想です。一気に摂取するのではなく、こまめに摂取するようにしましょう。

お酒や香辛料は避けましょう

アルコールは血管を拡張させる作用があり、うっ血すると症状の悪化につながります。胡椒や唐辛子などの刺激物は、それらが便に混じって排出されると粘膜を刺激しうっ血をきたします。できるだけ控えめにしましょう。



参考:マルホ株式会社ホームページ <http://www.maruho.co.jp/>

🌸 生活習慣について 🌸

適度な運動をしましょう

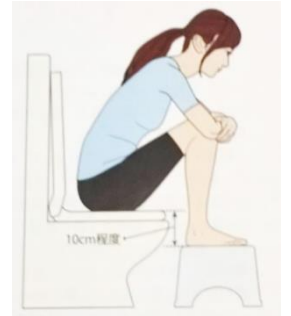
適度な運動は腸の動きを活発にし、排便をスムーズにします。

30分~1時間くらいの散歩などが効果的です。肛門部に強い負担がかかるエクササイズやサイクリングは控えましょう。

トイレ滞在時間と姿勢について

長時間いきむと肛門に大きな負担がかかります。目安は3分とされます。

3分経っても排便がないときは一旦トイレから出て、「また便意をもよおしたらトイレにいけばよい」と考えましょう。前かがみになる「考える人」のポーズや、膝がやや曲がる程度の踏み台の使用も効果的です。排便後は汚くしておく細菌が繁殖し、痒くなったり炎症を起したりするのできれいにするように心がけましょう。ウォッシュレットは弱い水圧で10秒以内。



体が冷えないように、暖かく

4月とはいえ新潟はまだ肌寒い日もあります。腰を冷やすと腸の動きが低下したり、肛門の血行が悪くなるのでよくありません。お風呂にはいるとからだが暖まり、血行が良くなります。また清潔にもなります。お風呂は一番の予防・治療法です。

