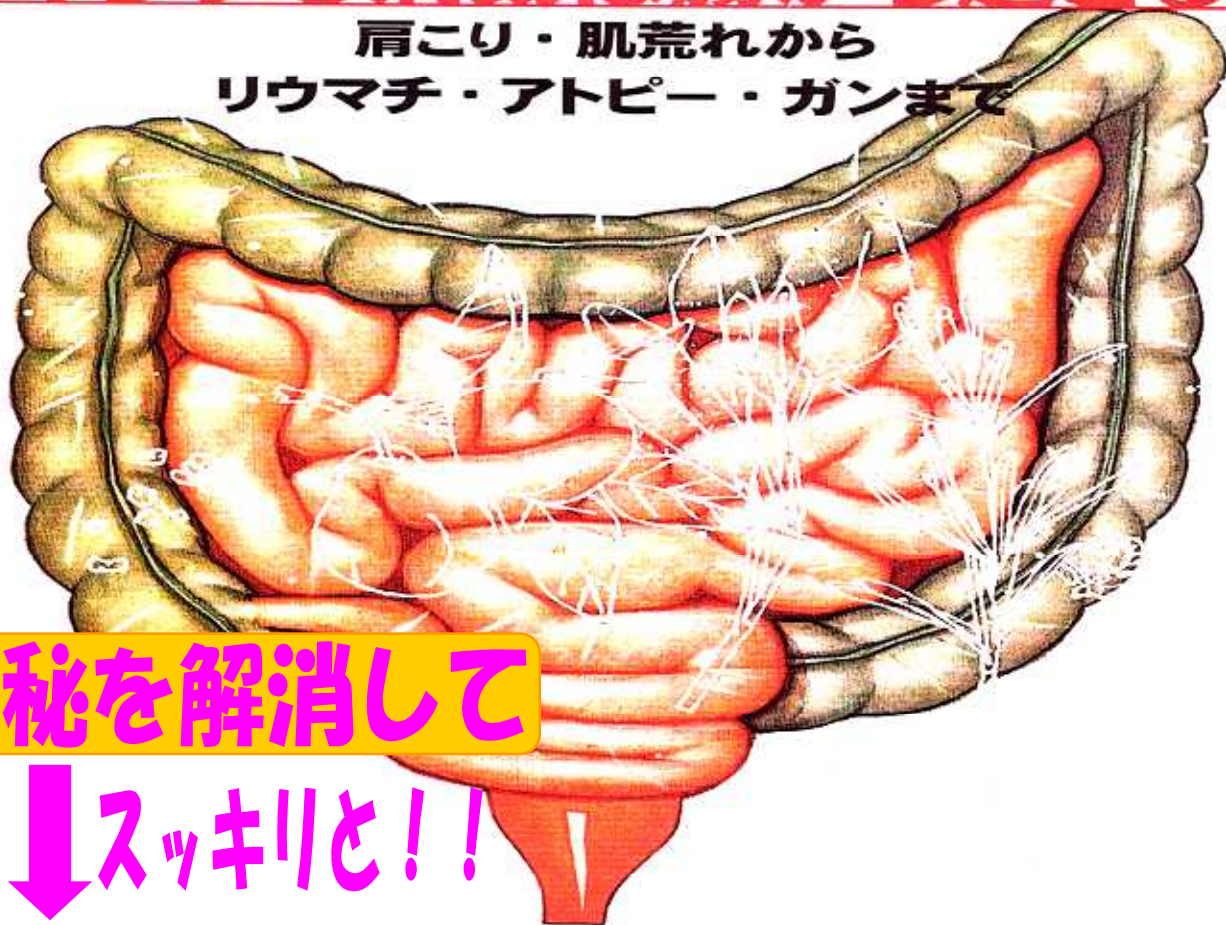


# あらゆる病気は腸から起こる

肩こり・肌荒れから  
リウマチ・アトピー・ガンまで



便秘を解消して

↓ スッキリと!!

# 宿便 を出す

## ■はじめに・・・

便が出ないと苦しいだけでなく、下剤を飲めばトイレで意識が遠くなるほどの激しい腹痛を伴い、石のように硬くなった便で、肛門が裂け悲鳴をあげたのも数え切れないほど・・・そして、また何日かすると、また便が出なくなって下剤を飲み、同じことを繰り返すばかり・・・。

便秘でご相談に来られる方の多くが、異口同音におっしゃる悩みです。現に漢方相談の相談者数でも、男女共に全年齢で上位を占め、特に女性においては、10歳代より70歳代まで全年齢層で第一位になってしまっています。

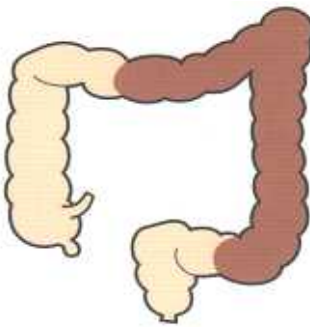
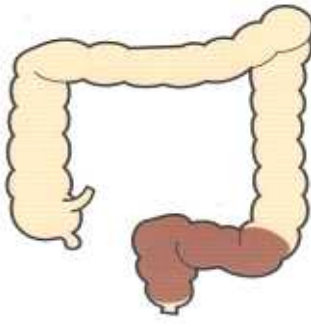
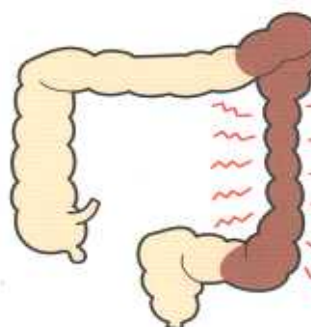

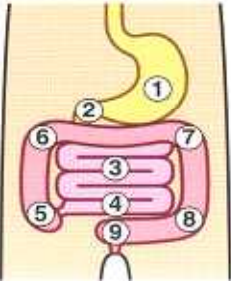

そもそも、便秘の原因もさまざま、便秘の種類もさまざまなのに、多くの方が、とりあえず「今」「今日」だけ出せれば良いという方がほとんどです。

当店では、お一人お一人の原因と種類にあわせて、自分の力で便を作り、押し出せる身体（腸）に改善していかれることを第一に考え、皆様のお役に立ちたいと思っています。

■まずは 自分①便秘②種類について考えましよう！

■まず、自分の便秘の種類について考えましょう！

代表的な便秘

<p>種類</p>	<p>腸の動きの低下</p>  <p>弛緩性便秘</p>	<p>腸の粘膜鈍化</p>  <p>直腸性便秘 習慣性便秘</p>	<p>腸がストレス状態</p>  <p>けいれん性便秘 (過敏性腸症候群)</p>
<p>原因と状態</p>	<p>けいれん性とは逆に腸の動きが弱まって便が停滞してしまうもの。とどまっている間に便の水分が吸収され便の動きが悪くなる場合も多い。腸の動きのパワー不足や冷えなども原因となります。血流を良くするような体質改善が必要です。</p>	<p>便意や排便を我慢する状況が続いて腸の反応が悪くなってしまった状態。直腸に便があるのに、便意をもよおさなくなってしまう。肛門無力症ともいう。排便のリズムを作っていく為の薬の服用がいい。</p>	<p>ストレスなどによって腸が緊張状態になり、ぜん動運動(腸が収縮しながら消化物を送っていく動き)が強くなりすぎて便が通りにくくなるもの。下痢と便秘を交互に繰り返す場合もある。身体(腸)をリラックスさせるような改善が必要。</p>
<p>改善のために</p>	<p>軽い運動で大腸の筋力アップ</p>  <p>1~3ヶ月ぐらいの余裕をもって少しずつ薬を減らしましょう。</p>	<p>トイレ習慣</p>  <p>便意がなくても朝食後はトイレに。座る習慣(3~5分)</p>	<p>ストレス対策</p>  <p>熱すぎないお風呂で半身浴。リラックスして体の芯から温まるようにしましょう。</p>
<p>おなかのマッサージ</p>  <p>①から順に指3本を息をはきながら5秒3~5回位くり返す。</p>		<p>散歩</p> <p>60分以上の散歩は、血行をよくします。週3回ぐらいの目標に！30分以内の散歩なら毎日为目标！</p> 	

■次に生活習慣の中の問題点をチェックして改善すべき点を考えていきましょう

便秘は、ストレス、食事、運動などの生活習慣によって大きく左右されるため、便秘を改善するには、なによりも生活スタイルを見直さなくてはなりません。生活スタイルの見直しでは、まず次の10項目をチェックしてみてください。

1. 朝食を食べている



1. 朝食を食べている
2. 食事はしっかり、よく噛んで食べている
3. 入浴はお湯につかって、ゆったりと入っている
4. 適度な運動を行っている
5. 十分に睡眠をとっている
6. 規則正しい生活をしている
7. 便意を我慢しない
8. 水分を十分にとっている
9. 根菜類など食物繊維をしっかりと食べている
10. 発酵食品を毎日食べている（味噌汁、納豆、漬物）

もし、該当しなかった項目があれば、それが原因かもしれません。便秘はすぐに治るようなものではありません。まずは一つずつでも悪い生活習慣を改善していきましょう。

## ■便秘対策の基本アドバイスとしては・・・

特に病気が原因ではない機能的な慢性便秘は、なるべく生活習慣で改善したいものです。

**食事・・・**野菜、イモ類、豆類、海藻類など食物繊維を多く含む食品を多くとると、腸の粘膜の刺激になり、腸のぜん動運動を促進します。水分の不足も便がかたくなる原因ですから、適度な水分をとります。また、朝、冷たい水を飲むと胃・大腸反射を活発にします。

**トイレの習慣・・・**毎日決まった時間に（できれば朝食後）トイレに行くように習慣づけます。便意があるときに無理にがまんしないことも大切です。

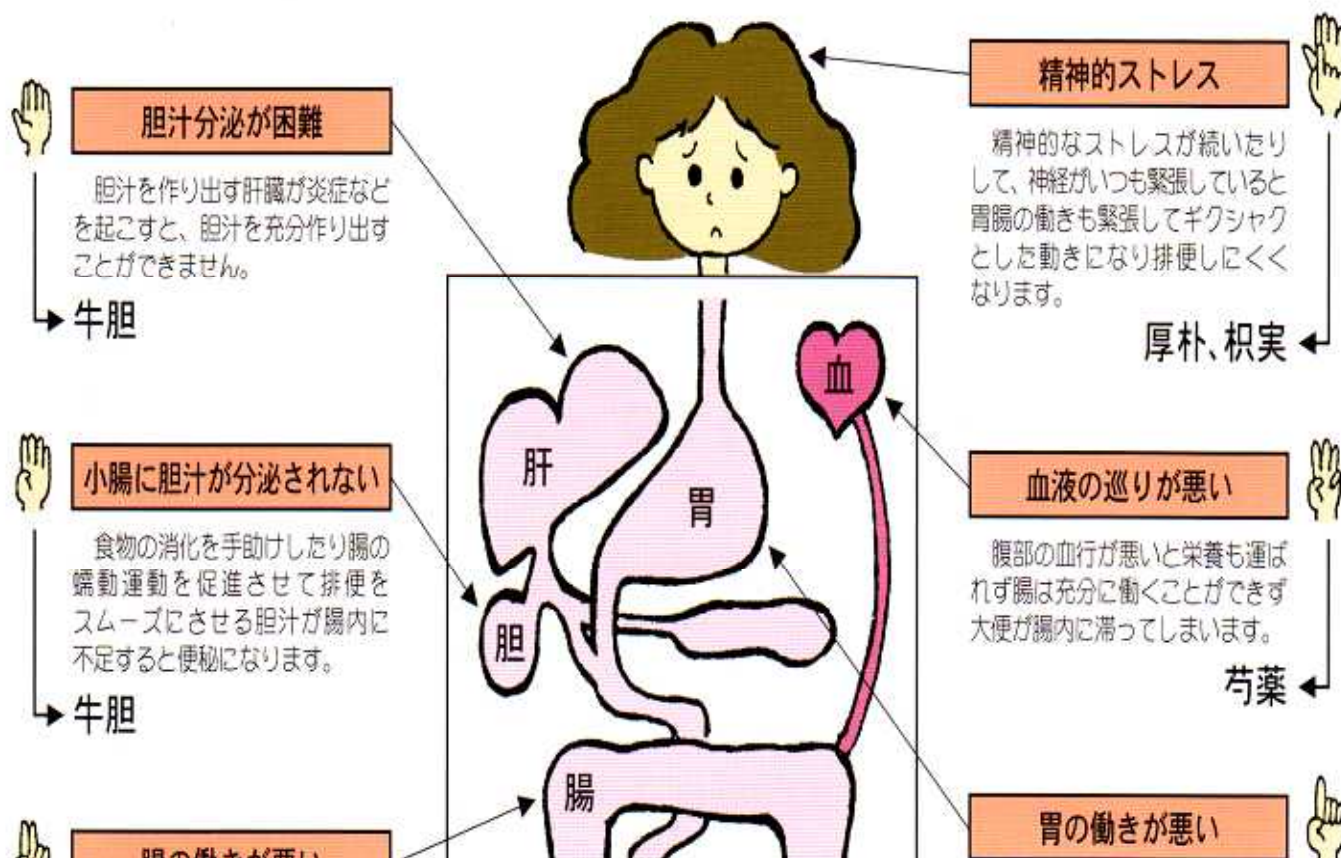
**適度な運動・・・**あまり動かないと、大腸のはたらきが低下する恐れがあります。適度な運動をすることです。



## ■現代漢方で改善を目指す

単なる下剤ではなく、便秘の体質を改善していけるよう考えていきます。

### ・こんな生薬が改善の手助けをします！

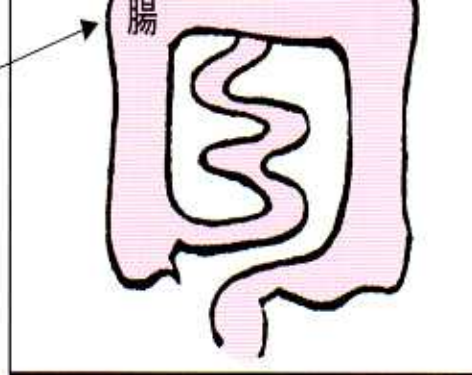




### 腸の働きが悪い

腸の働きが強過ぎても、弱過ぎても大便がうまく運ばれずに便秘になってしまいます。

→ 大黄、牛胆



### 胃の働きが悪い

胃で分泌される胃酸が少な過ぎると下痢をしたりしますが、反対に胃酸が多過ぎると便秘しやすくなります。

牛胆、厚朴 ←



## ・そして便秘改善の現代漢方を選薬します！



## (症状・苦情と体質にあわせて・・・)

お一人、お一人の体質・状況を考えるために  
年齢、体格、証(実・虚)、血の流れ、胃腸の元気具合、冷え、むくみ、食欲、ストレスの大小、他の病気の有無、過去の病歴、現在服用中のお薬、食事内容、運動の状態などを数十項目お聞きした上での選薬をさせていただきます。

漢方相談希望の方は、30分程時間がかかりますので、前もってご予約をお願い致します。

電話での相談 玉名店 0968-73-7335  
植木店 096-273-2640

メールでの相談 玉名店 qto@orion.ocn.ne.jp  
植木店 qto2@agate.plala.or.jp