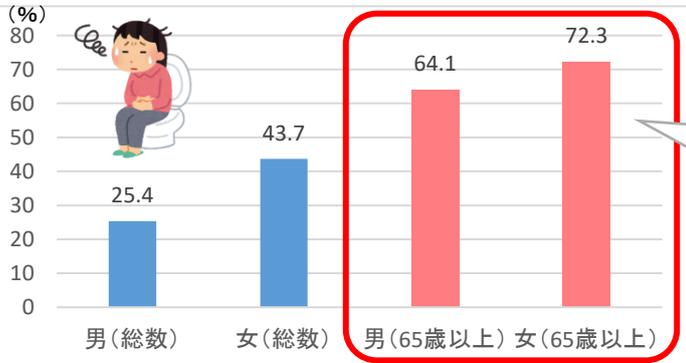


～腸内環境は整っていますか？～

快便は、快食、快眠と並んで健康的な生活を支える三原則の一つとされています。しかし、不規則な食生活やバランスの偏った食事、運動不足やストレス、ならびに近年の高齢化の進展に伴い、便秘の有訴者率が増加傾向にあります。便秘を予防し、改善するためには腸内環境を整えることが重要であり、生活習慣の改善も重要です。今回は、便秘の原因と腸内環境を整える生活習慣についてお伝えします。

<便秘の有訴者率(人口千対)>



参考:厚生労働省 2019年(令和元年)国民生活基礎調査の概要

便秘は女性に多くみられ、65歳以上の高齢者は、男女ともに6割～7割以上にみられています。

女性は月経周期や妊娠等、ホルモンバランスの影響で便秘を引き起こしやすく、高齢者は食事摂取量の低下や、筋力の低下などが原因で便秘を引き起こしやすくなっています。

便秘の種類とタイプ別の対処法

大腸遅延型便

大腸の機能が弱まり、便が直腸まで運ばれにくくなる

原因
・突発性(原因不明)
・薬剤の影響
・過度なストレスにより大腸の機能が弱まる

対処法

ストレスを解消して、リラックスする時間を作りましょう！

ストレスによって自律神経が乱れると便秘を引き起こす原因となります。お風呂はシャワーで済ませずに湯船に入ったり、運動をするなど、リラックスできる時間を作り、ストレスを溜め込まないようにしましょう。

強い腹痛や吐き気など便秘による症状が辛い場合や、1週間以上排便していないときは、早めに医療機関を受診しましょう！

大腸通過正常型便秘

大腸の機能は正常だが、排便回数や排便量が減少する

原因
・過度な小食や、ダイエットによる食事制限
・食物繊維不足

対処法

水分と食物繊維をしっかり摂りましょう！

食物繊維は腸の蠕動運動を促し、スムーズな排便を導きます。食物繊維は、整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制や、コレステロール値を低下させる働きもあります。

《食物繊維を多く含む食品》

豆類、野菜類、果実類、キノコ類、海藻類



機能性便排出障害

排便にかかわる筋肉の機能低下や、直腸の感受性が低くなり排便が困難になる

原因
・骨盤底筋協調運動障害
・便意があっても排便を繰り返し我慢してしまう

対処法

朝食後の排便習慣を身につけましょう！

朝食は体内リズムを整え、胃腸を刺激し、排便反射を促します。また、胃が空の状態に朝食が入ってくると、腸に排便を促す結腸反射が強くなります。便意を我慢せずにトイレに行く習慣をつけることも大切ですが、朝食後には便意がなくてもトイレに行く習慣をつけましょう。



❁腸内細菌の中でも“善玉菌”を増やして腸内環境を整えましょう！

健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！
従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

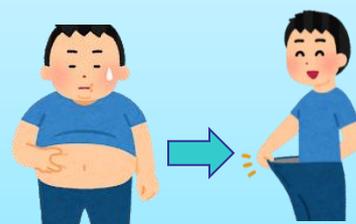
特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。

繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。

こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれと助かる。従業員は財産！

その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に

講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り

入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の

体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会にな

ると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215