



だんだんと寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、気をつけましょう。

便秘にならないために・・・

便秘とは、「本来体外に排出すべき糞便を分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。（慢性便秘症診療ガイドライン2017より）便が長く腸にとどまると、水分が吸収されてかたくなり、排便するときに苦痛を伴います。その他にも、便秘になると不快感、お腹がはる、腹痛、食欲不振、肌荒れなどが見られることがあります。

《便秘を防ぐために心がけたいこと》

- 朝ごはんの後には必ずトイレに行く習慣をつける。（排便のリズムをつくる。）
- 便意をがまんしない。
- 腸内環境を整える。（野菜などの食物繊維の多いものやヨーグルトなどの発酵食品をとるとよい。）
- 水分をとる。（特に起床時に飲むと排便を促しやすくなります。）
- 適度な運動やおなかのマッサージをする。

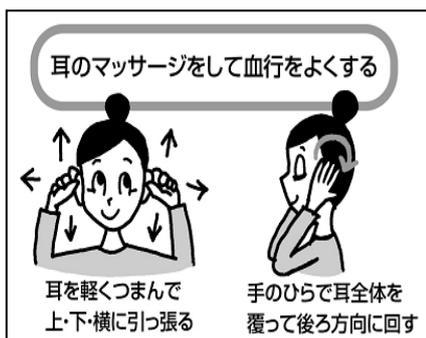
（健康教室 2020年7月増刊号 東山書房より）

気象病を知っていますか。

「気象病とは」

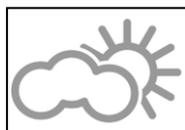
天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛やめまい、首や肩のこり、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには・・・



- 耳のマッサージをして血行をよくする。
- バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える。
- どんなときに症状がやすいのか把握しておく。

（天気と体調の変化について記録しておくとうい。）



太陽の力がすごい！

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかとあたたかい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると「気持ちいいな～」と感じますね。太陽の光は、神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善に役立つと知られています。

（健康教室 第864集 東山書房より）