



ももちゃんニュース

Vol.12

～みんなのお悩み便秘症～



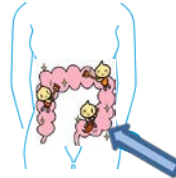
<便秘の解消法>

- ① 朝ごはんの勧め
- ② 筋力アップとおなかのマッサージ

お腹のマッサージ



掌で時計回りに円を描くように
さすって下さい。20回程度



矢印の所を押してみてください。仰向けだとよくわかります。張りがあると便秘です。20回程度軽く押しましょう

<便秘薬の種類と使い方>

できるだけ薬は使わずに、生活習慣の改善などで解消したいのですが、なかなかうまくいかない時もあります。

●浸透圧性下剤（モニラックシロップなど）

シロップは子供の便秘に使われることも多いですが、糖を含むため糖尿病患者には不向きな薬です。

●塩類下剤（酸化マグネシウム、マグミット、マグラックスなど）

大腸内に水分を引き寄せることで便を柔らかくする働きをもちます。習慣性がないため長期的に服用できます。

●腸刺激性下剤（プルゼニド、アローゼン、ラキソベロンなど）

腸を刺激して排便効果をもたらす下剤のため、効果は一番強い反面、習慣性が報告されています。連用により効果が低減してしまうのがこのタイプの薬。だんだん、効かなくなって服用量が多くなる可能性があります。市販薬にはこちらの成分が含まれる商品が多いです。このタイプはおなかが痛くなってトイレに駆けこむというパターンに陥りやすい下剤でもあるので注意しましょう。

怖い病気が隠れている場合もあるよ！！

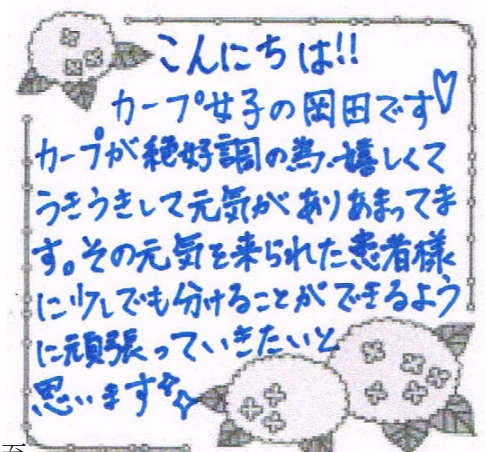
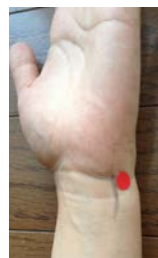
- ①急激な痛みを伴う便秘や症状が続く②お腹にしこりのような腫れた感じがある③便の色が白やどす黒い、血が混じった感じ④他の症状が併発している等は、内科へかかりましょう！大腸を診てくれる消化器内科がベストです。

便秘のツボ

便秘の時に使う有名なツボで「澤田流神門」という
つぼがあります。

場所は、手首の内側のしわ(写真の横線)の高さで、
尺側手根屈筋腱(写真の縦線)の外側のへこんでいる所です。

貼る鍼(一般用)も販売していますので興味のある方は
声をおかけ下さい。 鍼灸師 岡田



至坂出

国道 11

上原
耳鼻科

松本歯科

えむ
調剤薬局

マルナカ

吉田眼科



えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4
TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271
ホームページでブログ更新中！！