



片桐 衣理 先生 監修

衣理クリニック表参道 院長
美容皮膚科・内科医。
体の内外からのアプローチで
美と健康の両立を提案。

www.eri-clinic.com

夏は便秘になりやすい!?

今日から始める お通じセルフケア

夏は発汗による水分不足や、生活習慣の乱れなど、便秘になりやすい環境要因の多い季節です。つらい夏の便秘を改善して、おなかスツキリの夏を過ごしませんか。

実は……夏は便秘になりやすい季節って知ってた？

夏は、発汗による腸内の水分不足や、夏バテによる偏食、運動不足、さらにはエアコンによる冷えなどから、便秘を引き起こしがち。まずは、水分をしっかり補給しましょう。とはいえ、冷たい飲料を一気に飲むのではなく、常温の水分を少しずつこまめにとること。また生野菜は体を冷やすので、夏こそ温野菜を食べましょう。たとえば夏バテでも食事を適量とらなければ便が少量になり、定期的なお通じにはつながりません。しっかりと栄養バランス良く食べることが便秘予防の秘訣です。

また、夏は夜更かしをしがちですが、生活習慣の乱れが、睡眠の質を下げ、それが便秘を引き起こすことも。就寝直前までスマートフォンやテレビを見ることは避けて、心身共にリラックスマードに切り替え、良質な睡眠をとる習慣を心がけましょう。

さらに、おへその下に力を入れながら歩いたり、寝る前にスト

レッチやヨガなどの軽い運動をするのも効果的です。

そもそも「便秘」とは、すっきりと便が出切らない状態のこと。2〜3日に1回でもすっきりとした排便があれば便秘ではありません。ですが、食事や運動、生活習慣の改善などを試みても、排便が滞る場合は頑固な便秘なので、お薬などに頼るのもひとつの方法。病院では排便を習慣づけるために、漢方薬などを処方することもあるので、市販の便秘薬を活用するのも一助になります。