

# 新生活ストレスから腸守る

青葉若葉がまぶしく、爽やかな風が心地よい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

の変化は、知らず知らずのうち心や体へ負担をかけ、おなかの調子にも影響が出やすくなります。

春から初夏にかけては、気温だけでなく生活環境も変わりやすく、高齢者の方も施設入所やご家族との同居など、新しい生活が始まる時期でもあります。こうした環境

最近「腸は第二の脳」とよく言われます。腸は食べ物を消化するだけでなく、自律神経や免疫気分の安定にも深く関わっています。



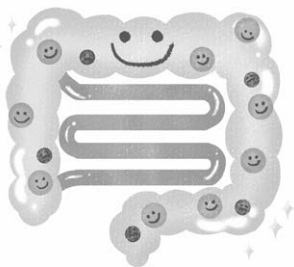
[126]

松阪地区薬剤師会

そのため生活リズムの変化やストレスが続くと、便秘や下痢が起こりやすくなります。特に高齢者では腸の動きが弱くなりやすく、便秘や下痢が長引くことで食欲低下や体力低下につながることもあります。

また、お薬の影響にも

注意が必要です。せき止め、睡眠薬、抗アレルギー薬、一部の痛み止めなどは腸の運動を低下させ便秘を起こしやすくします。一方で、便秘薬を使用しすぎると腹痛や下痢の



なことではなく、朝食をきちんと食べる、小まめに水分を取る、少し歩くといった毎日の積み重ねが大切です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品、野菜や海藻の食物繊維も腸内環境を整える助けになります。

整腸剤にも乳酸菌やビフィズス菌など種類があり、体質によつて合うものが異なりますので、選び方に迷った際はぜひ薬剤師にご相談ください。

梅雨の季節、皆さまの気持ちとおなかを晴れやかに過ごせますように。

(薬剤師 西 美香)

原因になることもあり、自己判断だけで続けるのはお薦めできません。

気になる症状がある時は、医師や薬剤師へ早めに相談しましょう。最近

話題の「腸活」も、特別

- ▼6画 脳トレ②漢字の読み書きの答え①しゅうしん  
②かいにゅう③無謀④元漫  
▼脳トレ③虫食い漢字①の  
答え①①海②鮮③海鮮