



避難所生活を続けている間に便秘になってしまいました。解消法はありますか。

◇

水分の不足で便が硬くなった
り、食物繊維の摂取量の低下で腸の動きが悪くなったりしたことが原因と考えられます。

また、避難所の仮設トイレは和式が多いようで、しゃがみ込む動作が負担になる高齢者の方はトイレを我慢しがちです。我

避難生活で便秘 解消法は

慢すると、腸内にとどまった便の水分が少なくなり、これも便秘の要因になります。

水分と食物繊維を十分に取り、便意を我慢しないこと、さらに、適度な運動をすることが理想ですが、難しい場合は、指でおなかを押して、腸を刺激してあげましょう。

人さし指、中指、薬指を使い、腸のぜん動運動の方向に沿って、右の下腹部から右のみぞおち、左のみぞおち、左の下腹部、

おなか押して腸刺激

おへその下まで、時計回りに少しずつ押します。少し圧迫を感じる程度の強さが適当で、一巡させたら終わりです。高齢者に家族がやってあげる場合は、おなかに力が入らないよう話しかけながら押すといいでしょう。

余裕がない場合は、のびをして深呼吸をするだけでも、横隔膜が広がって腸の動きを促進させます。

(山田麻子 アイビー大腸肛門クリニック院長)