

Q & A

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、横膈
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)