

IBS 過敏性腸症候群

通勤や通学の途中、試験中、会議の前などにお腹が痛くなつて、トイレに駆け込んだ経験はありませんか。

IBS (過敏性腸症候群) かもしれません。

IBSとは、下痢や便秘などを伴う腹痛や、腹部の不快感が慢性的に繰り返す病気のことです。20代や30代の患者数が増えています。その割合は日本人の10人に1人ともいわれています。

IBSは検査をしても特別な異常がみつかりません。生命を脅かす病気ではありませんが、その症状から社会生活に支障を来たしたり、生活の質(QOL)が低下したりします。また、お腹が痛くなるという不安感が症状を悪化させる引き金にもなります。

IBSのタイプは主に3つに分かれます。1つ目は「下痢型」で、若い男性に多い特徴があります。2つ目は「便秘型」で、下痢型とは対照的に、女性に多い特徴があります。3つ目は下痢と便秘が交互に起こる「混合型」です。ずっと同じタイプの症状が続く場合もあれば、「便秘型」から「混合型」などのようにタイプが変わる場合もあります。

IBSの治療は薬を使う場合もありますが、日々の生活の中での「食事」や「運動」を見直すことが中心となります。「食事」で大切なことは、規則正しく1日3食摂ることです。毎日3食摂ることは排

便のリズムを整えることにつながります。また、香辛料、冷たい飲食物、脂っこい食べ物、牛乳やアルコールは刺激になるため、できるだけ避けましょう。便秘を繰り返す場合には、水分と食物繊維を積極的に摂るよう



で大切なことは、歩いたりストレッチをしたりと軽い運動を毎日継続することです。運動を取り入れることにより、腸の動きを活発にするだけではなく、気分転換やストレス発散にもつながります。これまでの生活習慣を見直して、バランスの取れた食事をするこ

夏は、多くの人がバーベキューなどを行い、屋外で食べる肉や魚などが美味しい季節ですが、同時に食中毒が起こりやすい季節でもあります。



スがありますが、6〜9月は気温や湿度が高くなるため、細菌によるものが多くなります。細菌のほとんどは牛肉や鶏肉・魚介類などの生ものに付着していて、十分な加熱などを行わず食べてしまうと、

ドライマウスは、唾液の分泌量の減少により口の中が乾燥する病気です。「口の中がネバネバ感」「口臭」「味の違和感」などの症状が生じます。日本では約800万人の人がドライマウスに悩まされているといわれています。

ドライマウスは女性に多くみられ、ストレス、口の周りの筋力の低下、薬の副作用などが原因となります。緊張したときの口の渇きは一過性ですが、ストレスを受け続けているとリラックスする時間が減り、唾液の分泌量は少なくなります。柔らかいものを好んで食べるこ

ドライマウス

液腺のマッサージをしてみましょう。唾液腺を直接マッサージすることで、唾液の分泌量を増やすことができます。唾液を分泌する唾液腺は、耳の手前にある耳下腺(じかせん)、舌の下にある舌下腺(せつかせん)、下あごの下にある顎下腺(がつかせん)があります。

- ①耳下腺のマッサージ 両手を頬に当て、耳の手前を後ろから手前に向かって円を描くように押す。
- ②舌下腺のマッサージ 親指を下あごの舌の付け根の真下辺りに当て、舌を突き上げるように押す。
- ③顎下腺のマッサージ 親指を下あごの骨の内側に当て、耳の下からあごの中央部までの数か所を押す。

腸内で増殖し「腹痛」「下痢」「吐き気や嘔吐」「発熱」「血便」などの症状を引き起こします。集団での食中毒が起こりやすい屋外での食事の際には、しっかりとした予防が大切です。ここでは、基本となる3つの予防法を紹介いたします。

- ①両手、生鮮食品、まな板、包丁をしっかりと洗い、食べ物に細菌をつけない。
- ②生肉や生魚は、十分な加熱により細菌を死滅させる。
- ③調理後はすぐに食べるか、クーラーボックスで保存し、細菌を増やさない。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42 TEL:0952-33-0346 FAX:0952-33-0341 営業時間:AM9:00~PM7:00 定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店 検索

耳下腺 マッサージ

舌下腺 マッサージ

顎下腺 マッサージ

○表情豊かに、活発な会話を心がける。

○適度な運動でストレスを解消する。

○よく噛む習慣をつける。

○室内を保湿する。

○アメやガムなどで唾液腺を刺激する。

があります。始めやすいことから、毎日の生活に取り入れてみましょう。