

気になるお腹の不調・便秘

に支障がない場合には治療の必要はないとされています。

便秘でお悩みの方は多いかと思えます。まず初めに、便秘で悩んでいる人の中には毎日排便しなければいけない、と考えている人もいるかと思えますが必ずしもそういう訳ではありません。大腸の中に溜めておける便には限界があり、それを

超えないように体外に排出することが正常な排便です。そのため大腸の中に便が溜まっていなければ、排便がなくても異常とは言えません。しかし、その正常な排便がうまくいかない場合には、腹痛やお腹の張り、残便感などの症状が起きます。

便秘の対策としては、1日3食しっかりと食事をする事が大切です。食生活においては、食物繊維の多い食事や十分な水分摂取、腸内環境を整えるための発酵食品の摂取なども効果的です。また、腹筋の筋力低下も便秘の原因となるため適度な運動も便秘解消につながります。

つまり、排便が毎日あっても症状がある場合は便秘であると言えますし、一方で排便が数日に1回でも症状がない場合には便秘であるとは言えません。そのため、日常生活

便秘について気になることがあれば、お近くの病院や薬局でご相談してください。



キタバ薬局 北野田店

薬剤師 毛利有貴

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104

0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1

072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16

072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10

072-360-2101

●キタバ

エコールロゼ店 富田林市向陽台3-1-1

0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索