



夏はいつもより水分を多く取っているつもりですが、意外に便秘になりがちなのはなぜでしょうか。



飲水で大腸に送られる水分は2%にもかかわ

らず、夏は発汗などでの水分喪失が多いので、大腸が乾き便秘になりやすいのです。このため、特に水分制限がなければ、2リットルと多めに水分補給するのがお勧めです。また、大腸への水分供給に重要なのはきちんとした食事を取ることでです。特に野菜を



に、夏の寝苦しさ

による寝不足は自

律神経の乱れから便秘になりやすくなるので、エアコンを活用しましょう。ただし効き過ぎで体が冷え

過ぎないように

注意です。ま

た、早朝散歩な

どの運動はなる

べく継続したいです

ね。最後に、これは夏に限りませんが、便の我慢も注意です。便意を逃すと便が硬くなります。なるべく硬くならないように、できればかたくなにもならないように、通じ合いたいですからね。お通じだけに。

朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん