

Vol.90

院長 関の

Face to Face

2015年 12月 1日発行



男性である私からしてみれば、何日も排便がないという女性の言葉に驚きを隠せないのが正直なところ。運動や睡眠、繊維の多い食事や水分摂取、排便の習慣を... などというのは聞き飽きた！でも、すつきりしない。しかも、下剤はツライ。精神的なことも影響が大きく、外出前や外出先、慣れない人と一緒のときなども排便リズムが狂うそう

女性ホルモンと便秘の関係

です。特に生理前に便秘になりやすく、排卵後から生理までに分泌される「黄体ホルモン」が大きく関わっているといわれています。このホルモンは女性の身体を妊娠に備えた状態にするホルモンで、その一貫として体内に水分を溜めようと大腸が水分を吸収するのを促進します。つまり便の水分が減って排出されにくく



なるのです。また、このホルモンは妊娠に備えて腸を動かす筋肉へもアプローチします。つまり腸の蠕動運動を抑えてしまうため、便が排出されにくくなるというわけです。ですので生理の時期になると冷えも加わって下痢気味になる方も多くいらつしやるようです。ホルモンの働きは仕方のないことですが、そういったことをふまえてやはり基本的な生活習慣を守り、腹圧を高める運動(腹部の深層筋を鍛える)を地道に継続することが大切だと思います。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face 患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です