

1. 毎日の健康

1-5

お腹をこわした・便がでない

下痢のとき

激しい痛みがある、熱がある、吐き気がある、食欲がない、症状がひどく回復しないなどのときは、感染症や食中毒が疑われるので、かかりつけ医に受診しましょう。

<食事のポイント>

- 白湯、お茶、経口補水液などで水分を十分にとりましょう。
(冷たい飲み物や炭酸飲料、かんきつ系ジュース、コーヒー、紅茶、お酒類はやめる)
- やわらかい消化のよいものを食べましょう。
- 一回の食事は少なめにしましょう。
- 繊維の多い食品(さつまいも、豆、きのこ、海そう、ごぼう、れんこん、こんにゃくなど)、香辛料、油っぽい料理は控えましょう。
- よくかんでゆっくり食べましょう。



便秘のとき

便秘は消化機能の低下や、精神的緊張、食事が少量になったときに起こります。高齢者は筋力の低下により腸の運動が鈍くなって起こる弛緩性便秘が多く、生活の注意で治ることもあります。

<食事のポイント>

- 三度の食事を必ず食べましょう。特に朝食をしっかり食べましょう。
- できるだけ繊維の多い食品(さつまいも、豆、きのこ、海そう、ごぼう、れんこん、こんにゃくなど)を使いましょう。
また、1日に1品は油を使った料理をとり入れましょう。
- ヨーグルトなどの乳酸菌を利用してみましょう。
- 毎朝、朝食の前に水分(牛乳、お茶、水など)をとりましょう。
- 食事に具だくさんのスープやみそ汁を組み合わせてみましょう。
- 一日バナナ1本+みかん1個くらいの果物を取り入れましょう。



このほか、便秘を防ぐには・・・

- ①歩行など適度の運動で腸の活動を促す。
- ②朝食後しばらくしてからトイレに入るなど、排便習慣をつけるようにする。



お問合せ先

西保健所 保健予防課

TEL.(052)523-4617 FAX.(052)531-2000