



11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮膚（12日）…と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。

いいトイレの日、みんなが気持ちよく使えるように、一人ひとりが心がけましょう。

便秘のお悩み スッキリ通信

昨年度の保健室利用で3番目に多かった症状は「腹痛」、その原因の一つでもある便秘で悩んでいませんか。大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない…などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいう状態が便秘です。

また、腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

便秘診断 セルフ CHECK

- 何日も便が出ないことがある
- 便の量が少ない
- 排便するときに痛む
- 便が固い
- 排便しても便が残っている感じがある

*一つでもある人は、続きをぜひ読んでみて！

●●●●● 便秘にならないコツ ●●●●●

● 1日3食をきちんと食べる

…特に朝食は、空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。

● 朝食後の「トイレタイム」

…朝食後は便意が起りやすい状態。早めに起きてゆっくり余裕を持って「トイレタイム」を作りましょう。

● 積極的に食物繊維を

…食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。

● 体を動かそう

…適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腸筋をきたえるのも腸の動きを高める効果があります。

● しっかり水分補給を

…特に朝起きたときの水分補給は、腸にほどよい刺激を与えます。

● 十分な睡眠を

…しっかり睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

気を
つけて

マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み
- かぶれ
- ニキビ
- 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。

