楽局ジョイン
蒲郡市八百富町 12-17
TEL 0533-67-3117

女性必見！頑固でなかなか治らない便秘

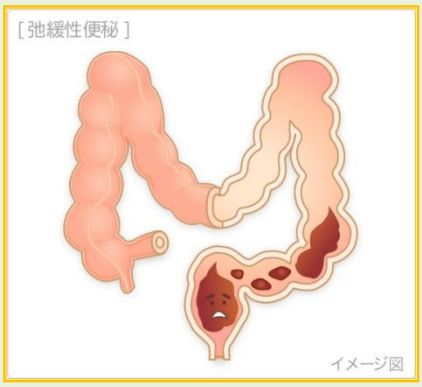
現代人にはいろいろなお悩みがありますが、その中でも便秘について悩んでいる方が増えてきています。相談しにくい内容のため、周りに相談できない方も多いかもしれません。
便秘には主に２種類のタイプがあります。

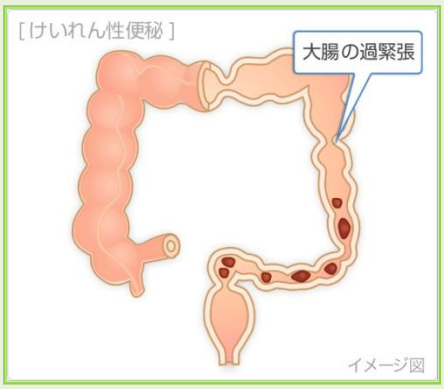
腸の病気などが原因となる**「器質性便秘」**

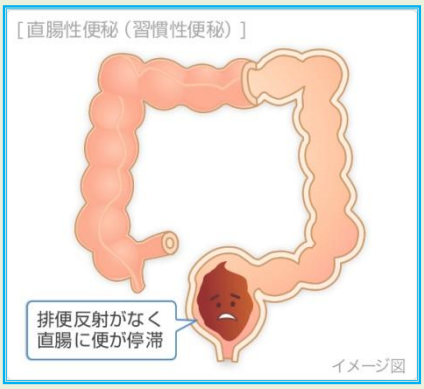
腸の機能が低下して起こる**「機能性便秘」**

特に多いのが**「機能性便秘」**です。
便秘の方の７～８割がこの「機能性便秘」だといわれています。
さらに機能性便秘は症状よって３種類に分かれます。

３種類の機能性便秘







弛緩性便秘
大腸のぜん動運動が低下してしまい、大腸内で便が長時間とどまり、便の水分が過剰に吸われ硬くなってしまうタイプ。
女性や高齢者に多い。

けいれん性便秘
大腸が過剰に緊張状態になってしまい、便がうまく運べずに、ウサギの糞のようにコロコロとした便になるタイプ。ストレスや過敏性腸症候群が誘因。

直腸性便秘
便が直腸に届いても便意がなく、停滞してしまっているタイプ。
高齢者や寝たきりの人、痔持ちや排便を我慢している人に多い。

機能性便秘の原因は腸の機能低下

上記のとおり機能性便秘は３種類に分かれ、症状も変わりますが、基本的な原因は変わりません。
機能性便秘の原因は**「腸の機能低下」**が原因とされています。
どうして「腸の機能低下」が起こるかというといくつかの要因が考えられます。

- 腸内環境(腸内フローラ)のバランスが崩れた
- 腸体温が低下している
- 筋力の低下
- 女性ホルモンバランスの乱れ
- 無理なダイエット(食事制限)

このような要因もあり、**便秘になる男女比は１：３と圧倒的に女性が多い**です。男性も年齢を重ねるごとに発症率が上がってきます。

【養生】便秘には腸の活動を高める

排便習慣

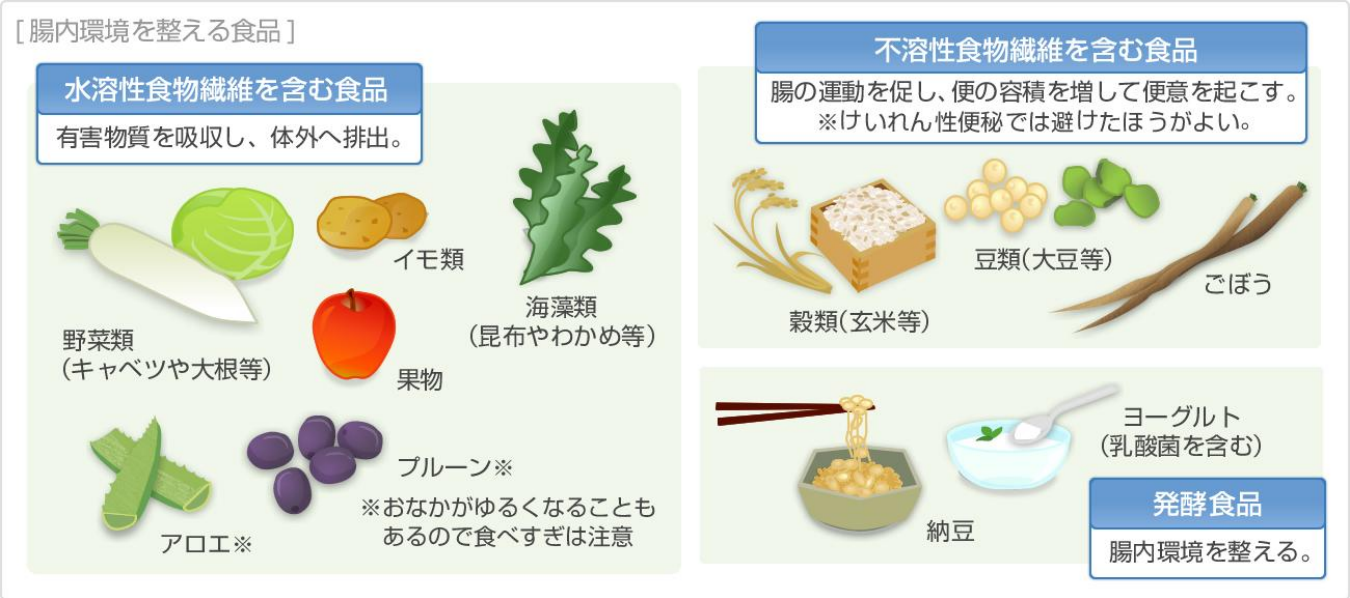
☆朝食後、必ずトイレに行く
　もっとも便が出やすいタイミングです
☆トイレを我慢しない
　我慢するとその後便意を感じにくくなります
☆ストレスを溜めない
　消化器官の運動が弱くなります

運動

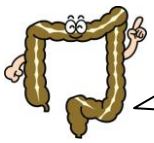
☆腹筋運動
　便を出す時に腹筋が必要となります
☆全身運動
　ウォーキングなども便秘に効果的です
☆お腹のマッサージ
　腸が刺激され、排便を促す効果があります

食生活

☆食事のリズムを整える
☆極端なダイエットを避け、バランスの良い食事をとる
☆食物繊維や水分を十分に摂る
　食物繊維は便を出しやすくし、水分は便の容積が増え便意を起こしてくれます
☆腸内環境を整える食品を積極的に摂る
　発酵食品やオリゴ糖などは腸内環境を整え便秘改善になります



生薬の力で排便を促す便秘薬
ホノミ漢方「ハニドール」



便秘は出してお終いではなく、
体質改善が大切です！

ハニドールは生薬の働きを活かして腸の排便能力を促し、便秘を改善することができるように考えられた生薬配合の便秘薬です。
また他の便秘薬との最大の違いは、
「便秘しやすい体質を改善する成分が多く含まれている」という点です。
そのためハニドールを服用することで排便改善はもちろん、体質改善も同時に行っていきます。
便秘タイプに合わせてお薬を選びましょう♪

自由奔放に、変幻自在に、水のような生活を。ニューズレターに乗せてお送りします

あくあ通信

2021年
12月号

あなたにもっと知ってほしい！　私に起きた小さな出来事を「お手紙」で…

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^)/

今年もあと一ヶ月で終わりですね。一年を振り返ると今年も新型コロナウイルスに振り回されてばかりでした。そんな中でも一部のものは盛り上がりを見せていたようで、その1つに**「お取り寄せグルメ」**が挙げられます。

お取り寄せグルメについては過去のあくあ通信でも取り上げたことがありますが、その後もいくつかお取り寄せを試みていました。そんな中で今一番私が注目しているのが**長崎県のニューヨーク堂が販売している「カステラアイス」**です！

このカステラアイスは8月に人気番組の**「マツコの知らない世界」**で取り上げられると、その瞬間から全国やネットで売り切れ続出。製造が間に合わず2度のインターネット販売では**3分で完売**という人気ぶりです。なぜ3分か分かるかという私がチャレンジして買えなかったからです(;へ;)

予約開始前からスタンバイしていましたが、開始直後からアクセスが集中してHPに入るのも難しく、そうこうしている間に完売してしまいました…。

私は毎日HPをチェックして再販を待ちわびていますが、しばらくは予約分の製造に集中するらしく、次の予約開始の目処は立っていないようです。

もし何かの機会で長崎に行かれることがある方は、ぜひニューヨーク堂にも立ち寄ってみてはいかがでしょうか？(そして私にお土産で買ってきてください！！)

冬のおすすめ食材

ゆず

ゆずは特に皮の栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンCを多く含みます。そのほかにも疲労回復が期待できるクエン酸も含まれています。また、リモネンという香り成分が、柚子の皮の外側に豊富に含まれており、血行を良くし身体を温める効能があるので、冬にぜひ摂りたい食材です。

【ゆずジャム】

＜材料＞

ゆず　2個（200グラム）　　砂糖　180グラム

＜作り方＞

① ゆずはよく洗い半分に切り、果汁をしぼる。果汁と種を分け、種は20粒程度をお茶パックに入れておく。
② 皮の白い部分をスプーンで削ぎ落としてから千切りにする。
③ 鍋にたっぷりの水と②を入れ、中火にかけ茹でこぼす。それを3回繰り返し、水気を切る。
④ 鍋に果汁、皮、種（お茶パックに入れたもの）、砂糖を入れて強火で熱する。沸騰したら中火にし、焦げ付かないようにときどき混ぜながら煮詰める。
⑤ 15～20分ほど煮て、とろっとしてきたら種を取り出し完成。

パンやヨーグルトに添えたり、お湯で割るとゆず茶になります（体が温まりますよ♪）。
お菓子作りの材料にしたり、ドレッシングや柚子味噌、お肉を煮込むときに使うなど、お料理にも使えます。

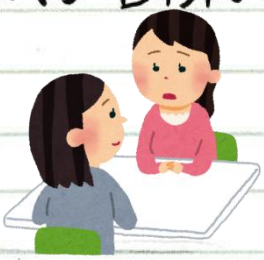
しのぶさんのひとりごと No.111

12月

モヤモヤは人に話すといいかも……!?

こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです。
コロナ禍で 2年ぐらい マスクをして外出する日々を送っています。
感染予防のためにマスクを着けていない人は特殊な目で見られます。
先日出かけた時に公衆トイレに入った時のことです。

用が済み私は手を洗い、ついでに口をゆすごうとして
マスクをはずし そのマスクは バックの中に入れた その時に
若い女性が二人入って来て 私の方を見ながら ひそひそ
と小声で話していた言葉が「あの人 マスクしていないの?!!」私は
「私のこと言っているの?! いえいえ 今までマスクしていました。かばんの中
に マスク ちゃんと入っています。今、口をゆすごうとして たった今 はず
した だけです!!」と言いたいけれど…… その二人はトイレの中に入って
いったのです。もしそこに居たとしても…そんなことは言えるはずもなく
その後 私は トイレから出て すご〜く いやな気持ちが続きました。
今回のような マスク不着用のことだけでなくても 人に疑われたり
何か言われてモヤモヤしていることは 日常の中でもいろいろありますよね



一人で考え込んでしまうと どんどん落ち込んでしまって
体調をくずしてしまうこともあります。それから トイレの
出来ごとを主人に話しました。「ふ〜ん」と気のない返事
でしたが だれかに話すことで少し気持ちが楽になりました。
悩みやモヤモヤしていることがあれば人に話すことで楽になるかも…
あなたにとって 話せる場のひとつに薬局ジョインがあるととても嬉しいです。

かかりつけ薬剤師の知っ得情報!

今回のテーマは「注意したい目薬のポイント」です。

処方される目薬の注意点です

2種類以上の目薬を点眼する順番は?

目薬の性質によって順番を決めます
①水溶性点眼薬　②懸濁性点眼薬
③ゲル化点眼薬　④油性点眼薬
また、より効果を期待したい目薬を後に点眼します

かかりつけ薬剤師に点眼の順番を確認しましょう
その他の注意点も聞いておきましょう

2種類の目薬　5分の間隔をあける理由

間隔が短いと1番めの目薬が2番めの目薬で洗い流されてしまい、効果が薄れてしまうからです

目薬の使用期限は?

開封後は細菌などの微生物汚染を受けてしまうことが明らかになっています
防腐剤が入っている目薬でも、開封したら約1ヶ月で使い切るか、残っていても捨てるようにしましょう。