

出前講座報告書

実施日時	2023年10月2日 9:30~10:00	主催者名	津軽保健 健康づくり委員会 ストレッチ教室
講師名	田中理久	会場名	生協会館
テーマ	便秘・下剤について		
参加人数	20人	報告者	田中理久

【講座内容】

- 便秘って何？⇒本来、体の外に出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態。
ゴミをため込んでいるイメージ！→菌が増殖。悪臭を放つ。→腸内では悪玉菌が増えて、ガスが発生。
- 便秘はなぜダメ？⇒①免疫力低下②便が溜まって、腸閉塞や潰瘍の原因に③心臓や血管に負担
- 快適なお通じとは⇒・適切な量を・適切な硬さで・適切な回数・適切な場所で・適切な時間に・快適に排泄できること！
- 便秘を解消・予防する5つのポイント⇒①1日3食、規則正しく摂る(特に朝食を大事に)②食物繊維を積極的に食べる(水溶性食物繊維、不溶性食物繊維)③水分を十分に摂取する(朝起きたときに水を一杯飲む)④適度な運動を行う⑤定期的にトイレに行く(食後に便意がなくても、トイレに行く習慣をつける)
- 腸に良い菌を食べる⇒乳酸菌豊富な発酵食品(ヨーグルト、チーズ、みそ、甘酒、塩こうじ等)
腸に良い菌を増やす⇒善玉菌のえさとなり増殖をサポート(オリゴ糖が多い食材、ごぼう、たまねぎ、にんにく、きなこ、バナナ、ねぎ等)
- 「の」の字マッサージ⇒おへそから右回りに指先でマッサージ(朝食後のトイレタイム前が効果的)
- 姿勢⇒膝が肛門よりも高い状態で前傾姿勢を取ると排便がしやすくなる。
- 下剤の種類⇒生活習慣を見直しても便秘を繰り返すような場合は便秘薬(便を柔らかくする、腸を刺激して蠕動運動を促す、便をすべりやすくする)

【質問内容】

- 薬は体に悪い？⇒酸化マグネシウムなどは長期的に飲むと、マグネシウムが体にたまって体調不良になったり、センノシドのような刺激性のものだと薬がないと便が出なくなるので、薬に頼るのは一番最後にしましょう。
- 背中を伸ばすと出やすい？⇒腸をまっすぐになって便が出やすくなるかと思います。
- 善玉菌と悪玉菌のバランスは関係ある？⇒非常にあります。善玉菌が増えると、ガスも出にくくなったり、便も出やすくなります。

<気づいたことや今後の教訓など>

初めての出前講座で緊張しましたが、思ったより気楽に話せる場だとわかりました。次回は、その場の雰囲気に合わせて、楽しく講座が出来ればと思います。また、一般の人にわかりやすく説明するために、もう少し話すことをまとめて、わかりやすく、言葉も多すぎず、理解を深めてもらえる講座にしたいです。

