

便秘

秘で悩む人は特に女性に多く見られます。日本内科学会では便秘を「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」と定義しています。

便秘になると、スッキリせずに不快であり、下腹がポッコリ出るので薄着の季節には気になります。さらに、美肌の大敵でもあるのです。

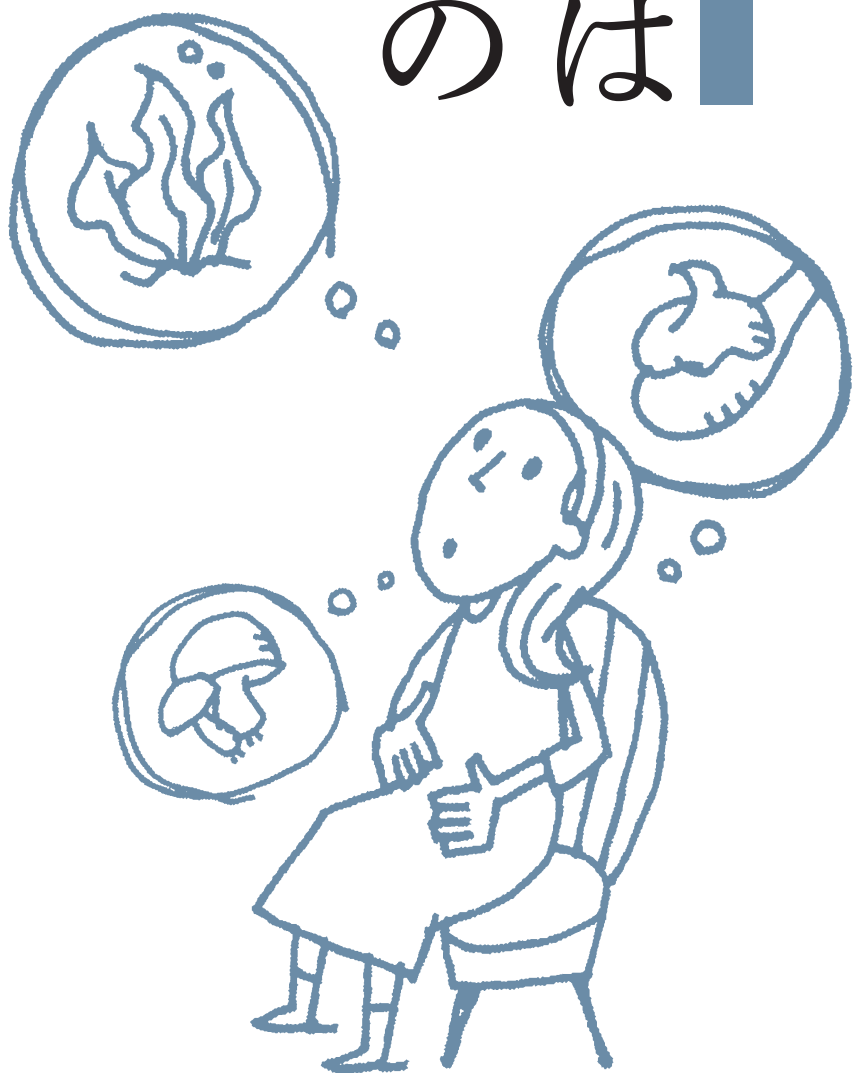
便秘は腸内環境が悪くなり、有害物質が腸内に蓄積されやすくなります。その有害物質が腸壁から血液中に吸収され、全身を巡ります。そのため、肌荒れや吹き出物などの原因になります。便秘は美肌の大敵なのです。

便秘を起こしやすい運動不足、ストレス、冷え、睡眠不足などは、全身の血行を悪くします。肌は全身を巡る血液によって酸素や栄養分が届けられ、老廃物も血液によって運び去られます。

ですから、血行が悪いと肌の酸素や栄養分が不足し、老廃物が滞るため、肌のコンディションは悪くなります。肌と腸は密接に関わっているといえます。

便秘を解消し美肌を目指すなら、食物繊維が豊富な野菜やキノコ、海藻などを豊富に食べましょう。農業に従事している家庭は新鮮でおいしい野菜を食べる機会が多いでしょう。さらに、腸内環境を良くするヨーグルトやみそなどの発酵食品もおすすめです。また、適度な運動をした

便秘は美肌の大敵



り、ストレスを上手に発散したり、睡眠をきちんと取ることは便秘解消につながり、美肌のために欠かせません。

春は風が吹くと意外に冷えやすいので、農作業や屋外で過ごすと、衣服の調節をして冷えない工夫をしましょう。

便秘にも種類があり、大腸の病気や腸の癒着により起こる場合もあるので、生活改善で解消しない場合は、消化器科で相談することが望まれます。

(健康科学アドバイザー 福田 千晶)