



## おしりのトラブル 痔を予防する食事

寒くなる季節、おしりのトラブル、痔にお悩みの方も多いのではないのでしょうか？痔を予防改善する食生活、おしりに負担をかけない生活についてご紹介します。

### 《食生活について》

#### ◆食事量を減らしすぎないようにしましょう

必要以上の食事制限は、便の量が少なく腸管が刺激されにくい為、便秘になりがちです。しっかり食べる（食事量をある程度とる）ことも大切です。朝食は胃腸の活動を活発にし、便意を起こさせます。



#### ◆十分な水分をとりましょう

1日に1.5~2リットルぐらいの水分摂取が必要です。便を柔らかくし、便秘を改善します。また、起床直後に冷たい水や牛乳をコップ1杯飲むことも腸への刺激となります。



#### ◆食物繊維をしっかりとりましょう

食物繊維は腸内で水分を吸収して膨らむので、便のカサを増やして適度に柔らかくしてくれます。

1回の食事に野菜の豊富な副菜を1~2品とりましょう。



#### ◆乳酸菌をとりましょう

ヨーグルトやキムチ、納豆などの乳酸発酵食品を毎日少しずつ取り入れ、腸内環境を整えましょう。



#### ◆アルコールや香辛料は避けましょう

アルコールや刺激物は肛門を刺激してうっ血の原因となったり、症状を悪化させてしまいます。

また、動物性脂肪や塩分のとりすぎにも気をつけましょう。



#### 控える食品

アルコール

香辛料：唐辛子、わさび、コショウなど

動物性脂肪：脂肪の多い肉類、揚げ物など

塩分：塩辛、漬物、佃煮など



#### 食べ過ぎ注意食品

加工品：ハム、ソーセージなどの肉加工品、かまぼこ、ちくわなどの練り製品

コーヒー：カフェインが刺激になります



#### とりたい食品

野菜類：大根、人参、レンコン、かぼちゃ、さつまいも、ごぼう、オクラなど

豆類：大豆、豆腐、納豆、枝豆など

果物類：りんご、みかん、もも、バナナ、いちじく、柿、キウイなど

海藻類：ワカメ、ひじき、昆布、のりなど

乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルトなど



### 《おしりに負担をかけない生活》



#### ●長時間同じ姿勢を続けない

長時間座りっぱなし、立ちっぱなしという状態は、なるべく避けましょう。ときどき体を動かして、おしりの血行改善を心がけましょう。

#### ●ストレスをためない

ストレスなど精神的な要因でも便秘や下痢が引き起こされることもあります。悩みすぎず、気分転換してリラックスすることも大切です。



#### ●体を冷やさない

体が冷えると血行が悪くなるばかりでなく、下痢の原因にもなります。うっ血を改善する効果もあるので、シャワーだけでせず、お風呂につかり血行を促進しましょう。食事でも温かい料理をとるようにしましょう。生野菜より温野菜がお勧めです。



#### ●適度な運動

適度な運動は、ストレス解消に役立つだけでなく、腸の動きを活発にし、排便をスムーズにします。ただし、過度な運動は、いきんだ時に肛門の負担になりますので、控えましょう。



## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



#### ●便意を我慢しない

便意を我慢してしまうと、そのうち便意を感じなくなり、直腸に長く便がとどまってしまう。そうすると、水分が腸に吸収されて便が硬くなり、排泄の際、肛門に負担をかけてしまいます。



#### ●トイレの長居は禁物

トイレの便座に長く座るのはやめましょう。便意に従って排便すれば、だいたい3分もあれば排泄できます。完全に押し切ろうとして必要以上に、いきまないようにしましょう。

