

# ドキッ 60歳以上になると便秘が急増！ あなたは、大丈夫ですか？

2017年7月12日

年を重ねるとともに、内臓機能や筋力の低下・腸の感覚が鈍くなるなど、便秘を引き起こす可能性になる原因が多くなります

平成25年 国民生活基礎調査

- 便秘になりやすい原因 1 筋力の低下・・・運動の習慣のない人は筋肉が落ちやすい、  
下腹がポッコリと出て便秘になりやすい
- 2 食生活の変化・・・食事量が少なくなると便意が起こりにくくなる
  - 3 薬の副作用・・・薬の副作用は薬を飲み続ける限り改善は難しい

長期間の便秘は要注意。本来、便と共に体外に排出されるはずの毒素が腸内に留まるため、様々な体調不良の原因となります。食事療法や生活習慣の改善で「腸内環境を整えること」が大切です。

