

便秘の2回目は、あなたの便秘度のチェックをしてみましょう♪

チェックリストを利用して、あなたの便秘の重症度を確かめてみてください。

- 便が出ないとお腹が張ったような感じになる
- トイレを我慢することが多い
- ストレスが溜まっていると自覚している
- 水分を摂取することが少ない
- 便秘薬を服用しないと、3日～4日に1回しか排便ができない
- おならの臭いが以前と比べて酷くなっている
- 便意は引き起こされるものの、お腹に便が残っているような状態になる
- 下剤を5年間以上飲み続けている
- 胃の調子が悪く、痛む時がある
- 身体がずっとダルく、気分が重い
- 運動不足であると自覚がある
- 便秘だけではなく、下痢も引き起こされることがある
- 食事制限を中心としたダイエットを行っている
- 頭痛や腹痛といった不快症状が表れることが多い
- 肌のケアをしているのにも関わらず、肌荒れやニキビが引き起こされる
- 野菜の摂取量が少ない
- 長時間座りっぱなしのことが多い



診断結果

チェックが0~2個

特に便秘の心配はありません。下剤に頼らなくても、排便を行うことができますでしょう。しかし、だからと言って安心できるわけではなく、便秘を解消できる**食物繊維を多く摂取したり、運動不足にならないように**心掛けてください。



チェックが3~7個

自力では中々排便ができない状態に悩まされている可能性があります。そこまで重症ではありませんが、今後の生活習慣に気をつけなければ、**便秘が慢性化する可能性**が十分にあるので注意してください。



チェックが8~12個

既に便秘の兆候が表れていると思われる。便秘薬に頼らなければ排便ができない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。悪循環に陥る前に、**排便のリズム**をしっかりと整える必要があります。



チェックが13個以上

このような方は、完全に便秘が**慢性化**しています。今の状態を放置していると、**大きな病気**に悩まされる可能性もあります。そのため、専門の医師の下で、便秘を改善するように心掛けなければなりません。



チェックの数が少ない方でも、

『下剤を5年間以上飲み続けている』にチェックをした方は十分に気をつけなければなりません。下剤を5年間も服用し続けているということは、薬に頼らなければ排便ができなくなっている可能性が高いです。

このチェックで出された結果はあくまでも目安です。
正確な診断については、医療機関や医師にご相談ください。

バックナンバーは
せがわ薬局ホームページで公開中

文責: 瀬川 美樹

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>