

チャッキー先生の

漢方講座

第10話

便秘の原因はさまざま
原因を知って対策を

便秘に悩む女性は多いですよ。下剤を使わず、自然なお通じがあるのが理想。冬は足元の冷えが原因で便秘になることもあるんですよ。中医学では、便秘には三つのタイプがあると考えられています。腸の動きが活発ではなく便を押し出す力が弱い「力不足タイプ」、排便を促す信号を多忙などを理由に無視し続けた結果、信号が出なくなってしまった「習慣性タイプ」、胃腸のリズムが不安定で市販の下剤を飲んでも排便が苦手な「ケイレンタイプ」。どんな便が出ているか、普段の体の状態がどんな状態なのかでタイプが分かり、タイプごとに対策が異なります。相談に来ていただき、原因が分かれば改善できるかもしれませんよ。



薬剤師・不妊カウンセラー

戸塚和典先生

漢方の熊猫堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4

(スーパー富士屋瀬名店前)

☎054-262-2345 10:00~18:00

日曜・祝日定休 ㊟あり

<http://www.kumanekodo.com>