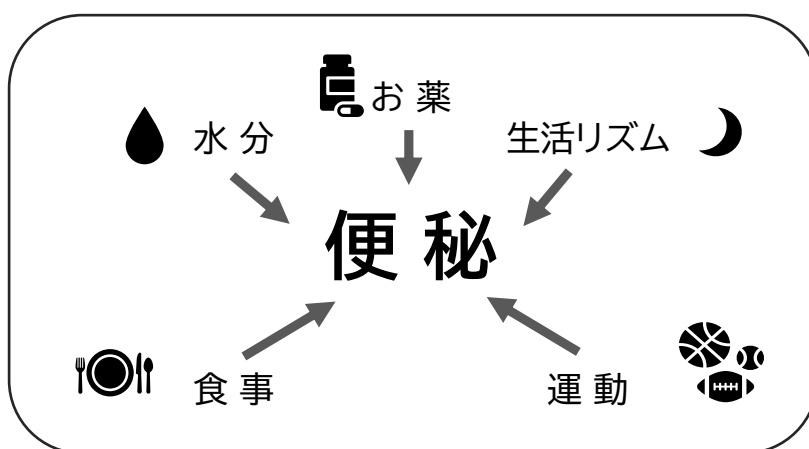


No.17 【「何日でないか？」で便秘判断していませんか？】

便秘とは？

「何日でないか？」だけでなく、便の硬さや排便のつらさなども含めて考えます。

便秘にはお薬だけでなく、水分・食事・運動・生活リズムなど、さまざまな要因が関係しています。



「なぜ便秘になったか？」

ここにも目を向けます。

そして、**便秘薬だけに頼らない。でも、便秘薬を否定しない。**

必要なお薬は適切に使いながら、生活の中でできることも一緒に考えます。

薬だけでなく、生活にも目を向けてみましょう。

次回は『朝のコップ一杯の水、腸へのスイッチになる？』について紹介します▶