

便秘で血圧が上がる

便秘のストレス・排便時のいきみに注意しましょう。いきみ・トイレの温度差による血圧上昇は60以上とも言われており、合併症発症のおそれがあります。

注意 排便状況を確認する

・ 排便時に1つでも頻繁にあれば、便秘の可能性がある

- ① 排便の頻度(4日以上、便がでない)
- ② 便形状(硬い便・水分量の減少)
- ③ 排便時の気分(強いいきみが必要)
- ④ 排便後の気分(残便感・快便感の欠如)

ポイント 便秘を解消する食材

バナナ・りんご・ヨーグルト・納豆・キノコ
オリーブオイル・海藻・こんにゃく など



十分補給も大事！朝起きてから
コップ一杯のお水を飲みましょう。

© 薬わかる一指導せん

便秘で血圧が上がる

便秘のストレス・排便時のいきみに注意しましょう。いきみ・トイレの温度差による血圧上昇は60以上とも言われており、合併症発症のおそれがあります。

注意 排便状況を確認する

・ 排便時に1つでも頻繁にあれば、便秘の可能性がある

- ① 排便の頻度(4日以上、便がでない)
- ② 便形状(硬い便・水分量の減少)
- ③ 排便時の気分(強いいきみが必要)
- ④ 排便後の気分(残便感・快便感の欠如)

ポイント 便秘を解消する食材

バナナ・りんご・ヨーグルト・納豆・キノコ
オリーブオイル・海藻・こんにゃく など



十分補給も大事！朝起きてから
コップ一杯のお水を飲みましょう。

© 薬わかる一指導せん