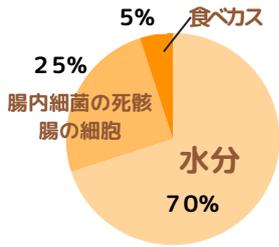


夏は便秘にご用心

夏に便秘が起こりやすいのは、暑さでたくさん汗をかくことによって体の水分が失われてしまうことが大きな原因となっています。また、他にも



は腸内細菌の死骸や腸の細胞が剥がれたもの。食べ物の残りカスは5%程度で意外と少ないのです。つまり便を作る上で水分はとっても重要で、水分が不足するとコロコロとした硬い便になったり便秘に繋がってしまいます。

ちょっと意外？ 夏は便秘になりやすい



こんにちは。もう夏ですね。梅雨はあったような、なかったような。気温も湿度も高くなり、何かと命に関わることも多い季節になってきました。熱中症対策をしっかり行っていきましょう。そして今回は、そんな熱中症の影に隠れて見落としがちな『夏の便秘』についてお話しします。

水分不足と冷えによって便秘に悩まされがちな夏ですが、だからといってエアコンを我慢、暑さを我慢することは当然良いことではありません。原因が分かっているならば対策もしやすいということです。生活の中で少し意識するだけで改善が見込める次の習慣を是非実践してみてください♪

①こまめな水分補給を心掛けましょう。一気にガブガブ飲むのではなく『こまめに』がポイントです。一度に吸収できる水分量には限りがあり約200mlと言われているため、一気に大量に飲んでも全て吸収されるわけではありません。喉が渇く前に少量ずつ水分を補給するのがベストです。



担当：小川原
(登録販売者)



夫婦で旅行が趣味です
47都道府県全制覇を
目指し中
ご当地の美味しいものを
教えてください

また、OTC医薬品をうまく活用するのも一つの手です。便秘には和漢通じ薬『大草丸』がおすすめです。古くから使われている「ダイオウ」や「センナ」といった生薬をはじめ、自然由来の成分で腸に優しく、おなか痛くなりやすいのが特徴です。植物性油分が便を包んで自然に近いスムーズな排便を促します。他にも「若甦」シリーズで体を温め、冷えからくる便秘を間接的に改善するのも良いかと思えます。この夏、便秘に悩んだらお近くの薬剤師または登録販売者まで！



大草丸

今日からできる 便秘解消習慣

エアコンや冷たい飲み物、食べ物によって体が冷えて腸の活動が悪くなり、下痢や便秘を引き起こすことがあるので、飲み物は基本は常温で飲むことをお勧めします。



れが便を作るのに嬉しい効果を持っています。水溶性の食物繊維は腸内細菌の「善玉菌」のエサとなりこれを増やすことによって、腸内環境が整い腸の働きを活発にしてくれます。納豆やオクラに多く含まれているので、うどんと混ぜてネバネバうどんにするのも美味しそうです。不溶性食物繊維は水に溶けずに便のカサを増したり、腸の蠕動運動(ぜんどううんどう)を促してくれます。不溶性食物繊維はブロッコリーやきのこ類に多く含まれています。ちなみに私はめんつゆやコチュジャンなどと一緒にレンジで温めてピリ辛なめたけ風にして食べます。めちゃめちゃ美味しいですよ！

やしお薬局通信

2025年
7月号

暮らしに寄り添い、
笑顔溢れる健康拠点

やしお薬局



八潮市南後谷754-12
048-999-1193

今月のおすすめ商品

毎日の健康をサポート



元気と健康を応援/
レバコールアルファ

- 鉄分
5mg 含有 (10ml 中)
- コンドロイチン
(サメ軟骨抽出物)
- ビタミン B 群
- ナイアシン



天然由来のアミノ酸
カツオの肝臓エキス配合

カツオの肝臓エキスは、必須アミノ酸・非必須アミノ酸・ビタミン及びミネラルをバランスよく含有しています。

- ✓ 栄養バランスが気になる方に
- ✓ 毎日の健康づくりをサポート
- ✓ 食欲がなく栄養が不足している方に

250mL × 2本 4,968円 250mL × 4本 8,964円

女性に嬉しい成分配合/
レバコールレディ

- 鉄分
5mg 含有 (10ml 中)
- 葉酸
25 μg 含有 (10ml 中)
- ビタミン E
- ビタミン B 群
- ナイアシン

カフェイン
不使用



- ✓ 忙しい毎日の手軽な栄養補給に
- ✓ 内面からの美と健康をサポート
- ✓ 妊娠中や妊娠中の栄養補助に

250mL × 4本 8,964円

食欲がない
食事に偏りがある

疲れが取れない

夏バテ気味

液体が苦手な方に
錠剤タイプも！/

レバコール・P300



500粒 6,480円

アッキー
Akkey 薬局長の紙Tube



〈夏野菜で暑さを乗り切ろう！〉

こんにちは。雨の日も少なく、6月から異例の暑さが続いていますね(㊦ ` u)アッキー

この暑さだと食欲も落ちてしまいますよね。ただ夏は体力の消耗も大きく、胃腸の働きも衰えがちになります。また冷たいものを摂りすぎると、内臓の機能も低下してしまいます。食欲不振のときこそ、栄養バランスを気にして食生活を送っていただきたいです。



夏の野菜は彩りが豊かですよね。それだけでなく水分やカリウムも豊富に含んでいるので、夏バテや熱中症予防、むくみ軽減にも繋がります。ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりしてくれます。生で食べるのもいいですが、先述したように冷たいものを摂りすぎてもよくないので茹でたり、栄養素が溶け出してもすべて食べられるスープやカレーにするのがお勧めです。食欲がないときはねぎやニンニク、しょうがなどの香味野菜を使うと胃液が分泌して食欲を増進してくれますよ。

今月の脳トシ



ことわざ・慣用語プリント 7

▶各問題の四角に漢字を入れ、ことわざや慣用語を完成させましょう。

正 笑 馬 業 筆 溺 味 声
門 毛 鳥 子 葉 刃 水 三

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ① 諸刃の <input type="text"/> | ⑨ 身の <input type="text"/> がよだつ |
| ② <input type="text"/> 子にも衣装 | ⑩ <input type="text"/> も素っ気もない |
| ③ 呼び <input type="text"/> が高い | ⑪ 立つ <input type="text"/> 跡を濁さず |
| ④ 狭き <input type="text"/> | ⑫ 弘法にも <input type="text"/> の誤り |
| ⑤ <input type="text"/> を煮やす | ⑬ <input type="text"/> 人寄れば文殊の知恵 |
| ⑥ 寝耳に <input type="text"/> | ⑭ 蜘蛛の <input type="text"/> を散らす |
| ⑦ 姿勢を <input type="text"/> す | ⑮ 泣いても <input type="text"/> っても |
| ⑧ 根も <input type="text"/> もない | ⑯ <input type="text"/> れる者は藁をも掴む |

答えは店頭にてご確認ください！

公式 LINE で処方箋受付中！

ID : @392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中！

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時～19時
水 9時～17時
土 9時～15時
日・祝 定休日