**おくすりナビ（２０１９年　１０月号）**

3年生



便秘が続くと…こうなる

**になりやすくなる**

**（排便時のみや硬い便が原因で）**

**気分が悪くなる**

**（だるさ・イライラなど）**

**口臭・体臭がみられる**

**肌あれしやすくなったり**

**吹き出物ができやすくなる**

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

**お腹が張りやすくなる**

**食欲が落ちる**

大腸







**他の病気にかかってしまう**

**場合もある**

**（大腸※ など）**

**腰痛に悩まされたりする**

便秘は「 体外に排出すべきを十分な量かつ快適にできない状態 」と定義

されています。便秘の原因はストレス、便意を我慢するなど様々。起こる原因により

便秘のタイプが異なります。また便秘薬に頼りすぎると、自然が困難になり、

便秘が長引きます。

便秘が続く場合、自分がどのタイプなのか、便秘薬を使った方がいいのか、使うなら

どの便秘薬がよいかなど、分からない人は薬剤師に相談しましょう。

※大腸に穴があく（破れる）こと

作成・発行元

**《 －出張相談会－　 保健室に薬剤師が来ます 》**

おくすりナビの内容、医薬品や健康、薬物乱用など

について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！

**●月●日　　●時●分　～ ●時●分**