

知って安心！

災害時の



身体のお悩み解決法

今回のテーマ：胃腸の調子を整える



災害時は、ライフラインの破壊などにより日常生活スタイルが崩れます。

災害に見舞われたあとは、不安や恐怖、不眠などのストレスが引き金になり、自律神経のバランスが崩れやすく、胃腸の調子が乱れやすくなります。そこで今回はちょっとした工夫を紹介します。



I : 食べ方を工夫しよう

消化をたすける食べ方

● 噛む回数を意識的に多くしてみましょう。

口の中で唾液と良く混ぜることや、体温に近い温度にすると消化をたすけます。

● なるべくゆっくり食べましょう。

ゆっくり食べることで、唾液の分泌が促されます。

● 脂っこいおかずは控えめにしましょう。

脂(あぶら)は、大切な栄養源・カロリー源ですが、摂りすぎは胃腸負担となることもあります。



ちょっと ポイント！



* 冷たいものよりできるなら温かいものを食べるようしましょう。

ご飯 → 白粥

→ おじや

野菜も一緒に煮込むと栄養もアップ

うどん → 煮込うどん

パン → パン粥

片栗粉 → お湯で溶いて くず湯風



* 味噌汁やスープ、野菜などのドライフード、わかめ、高野豆腐などの保存食品を活用するのも良いでしょう。

Ⅱ：便秘を予防しよう ❤️

災害時は水分を控えがちになり、腸の動きも低下して、便秘になりやすいため、意識して排便リズムを整えることが大切です。



① 意識して水分をとりましょう

- 朝起きてすぐにコップ一杯の水を飲むことで、腸は動き始めます。
- * 水分は、一日 1.5L~2.0L が目安です。
- トイレに行くことをためらって水分を控えると、便が硬くなり腸への刺激が低下します。



② 食物繊維を摂るように心がけましょう

- ・リンゴやバナナ、豆類（納豆は発酵食品としても優良）などお腹の調子を整えます。
- * 下痢便の場合は食物繊維を控え、消化の良い食品にします。

③ 積極的に体を動かしましょう

- ・腹筋運動やストレッチ、腹式呼吸、お腹のマッサージなどをしましょう。
- ・周囲に気をつけながら、散歩しましょう。
- 血行が良くなり、内臓の働きが活発になります。



④ 便意を我慢しないようにしましょう

- ・排便は誰もが行う生理現象ですので、我慢によって体調が崩れることができます。



ちょっと ポイント！



* 出そうで出ないときの効果的な排便のスタイル

- ・やや前かがみに座る
- ・下腹部だけに力を入れやすいよう少し足を手前に引く
- ・かかとを 20 度程度あげる

参考)順天堂大学医学部付属順天堂医院 総合診療科教授 小林弘幸先生他

* 一日一回はトイレに座るようにしましょう。

Ⅲ：食あたり（食中毒）を予防しよう ❤️

- ・食べ物は、直射日光を避けて保管しましょう。
- ・食べ物は、できるだけ早く食べることが大切です。

お弁当やおにぎりなど、配給される食品については、JAS 法と食品衛生法で消費期限の表記があります。それを参考にするとよいでしょう。



「あとで食べるから取つておく」は危険です！

ちょっと ポイント！



* おにぎりを作る時などは、ラップ材でご飯を包んでから握りましょう。

* 器は乾いたもの使いましょう。

こんなことも“食あたり（食中毒）予防”に役立ちます。