



# 訪看ふじみ便利

平成27年7月 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 NO. 22

種類が  
たくさん

## 効能別ヨーグルト

今や、スーパーには様々な種類のヨーグルトが並んでいます。たくさんありすぎて、どれを食べたら体に良いのかと迷ったことがあるのではないのでしょうか？ 今月は、その中でも注目のヨーグルトを紹介します。



明治ブルガリア LB81  
皮膚機能の改善



明治 PA-3  
痛風に効果的



明治 R-1  
風邪・インフルエンザ予防



森永ラクトフェリン  
ノロウイルス・風邪  
インフルエンザ予防



ヤクルトソフール  
免疫機能を活性化 がん予防



豆乳で作ったヨーグルト  
コレステロールを低下



カゴメ ラブレ  
更年期障害による便秘、  
冷え、腰痛の軽減



ダノン デンシア  
カルシウムの吸収を  
助けるビタミンD 配合

ヨーグルトの効果が腸内で持続するのは2, 3日。このため、毎日摂ることが理想です。



# 下 剤



下剤の種類には、大きく3つのタイプに分れます。

便を柔らかく  
するもの



**塩類下剤**

カマ  
マグミット  
マグラックス

便に水分を取り入れ  
便を柔らかくする。  
内服時、水分を多め  
に摂取。副作用が少  
なく、長期間使用  
可能。

腸を刺激  
して蠕動運動  
を促すもの



**刺激性下剤**

アローゼン  
プルゼニド  
センナリド  
ラキソベロン  
レシカルボン座薬

腸に直接作用して  
蠕動運動を促進する。  
副作用に、腹痛、下痢。  
長期間使うと、耐性が  
でき効き目がなくなる。

便を滑りやす  
くするもの



**潤滑型の下剤  
= 浣腸**

グリセリン

腸と便の摩擦をやわ  
らげ、滑りを良くする。

下剤は、あくまでも、便が大腸の中を、スムーズに移動できるためのサポートをしているだけです。

便が、それほど溜まっていない場合だと、下剤の効果は充分発揮されず、期待通りの便が出ません。また、ひどい時は、下痢になってしまうことがあります。医師に相談し、自分の便秘の状態によって適切な下剤を処方してもらいましょう。



7月に入り、急に、異常な暑さになりました。体が暑さに慣れていないこの時期に、熱中症が起こることが多いのです。以下のポイントを抑えましょう。

- ①上手にエアコン・扇風機を利用しましょう
- ②水分・少量の塩分をこまめに取りましょう
- ③「おかしい?!」と思ったら病院へ

