

便秘と糖尿病のおはなし



便秘って糖尿病と関係あるの？

糖尿病が進行すると、排便を調節するために必要な神経を障害してしまうため、便秘になりやすくなります。

そのため、糖尿病へのケアだけでなく、便秘を改善するためのケアも必要となってきます。

これまでの生活習慣を見直し、ぜひあなたも「腸活」をしてみتهいかがでしょうか？



便秘にならないためにできること

食物繊維を摂る

野菜や豆類、きのこや海藻類を摂るようにしましょう



適度な運動をする

散歩などの有酸素運動が効果的です



生活習慣を改善する

生活習慣を見直し、十分な睡眠や禁煙などに取り組み、健康な体づくりを目指しましょう

承認

4月1日～5月31日迄

管理責任者

文責 糖尿病看護認定看護師・藤井基広