

天の川病院 中倉兵庫先生が便秘のリスクと改善法を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を7/24(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第34回）」を7月24日（水）に掲載いたします。

当社は、高齢期に増加する疾病とその改善法について医師が解説する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第34回は天の川病院の中倉兵庫先生に加齢とともに有病率が高まる便秘について解説いただきました。中倉先生は、腎臓内科や小児科の専門医として幅広い年代の患者様を診療されており、在宅支援の拡大による地域包括ケアの推進にも注力されています。

第34回 便秘と治療



医療法人北辰会 天の川病院 院長
医学博士 中倉 兵庫 先生

便秘によるリスクと改善法を解説いただきました。慢性的な便秘は、循環器疾患や脳血管疾患、認知症、慢性腎臓病などのリスクを高めるため、生活習慣の見直しによる治療が重要であると述べています。

食事では、3食規則正しく食べることや、毎日15~20gの食物繊維を摂ることを推奨されています。

また、適度な運動習慣をつけ、便意を感じたら我慢をしないなど日常生活で注意すべき点をまとめていただきました。さらに、排便しやすい姿勢も紹介されています。



■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2024年8月14日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 原優香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>