

# ④3 <スイマグのお悩み解決> 排便時の音やニオイが気になる！

⑥

- 水を流して音をごまかす
- 人がいないトイレをねらう

方法はいろいろありますが

⑦

余談だけど海外の人って音はあまり気にしないね(笑)

★欧州のデパートのWC

⑧

服用時間を調節し自宅に余裕をもってトイレに入る生活リズムを作れば対策にもなる

ともあれ、スイマグの服用から排便までのサイクルがある程度わかっているならば…

⑨

あと「大」ってニオイがあるからね…

外ではいにくい…

確かに人に知られるのは恥ずかしいね

⑩

これについてはやはり臭いの少ない便を目指しましょう！

⑪

便が臭う原因

動物性たんぱく質の摂取過多 → 体調不良 → 一時的な臭い

便が腸内に長く残り、悪玉菌の分解を受ける＝便秘 → 慢性的な臭い

根本的対策として、便秘解消を心がけましょう！

便が慢性的に臭う原因は便秘。ガスの臭いも強まります。

外で出せるように便秘には気を付けねば！

①

スイマグを飲むと、出す時の音が…

ハデに出て恥ずかし～

わかる！

②

便と一緒にガスも出るので音が大きく感じられるかもしれないですね

スイマグは便を柔らかくする薬ですが、便が柔らかくなると、腸内にあったガスも一緒に出やすくなるのです

③

腸内のガスは、食事の際飲み込んだ空気や腸内細菌が食べものを分解する過程などで日常的に作られています

ガスは発生して当然！

空気

④

このガスが便秘になると外に出られず、お腹がパンパンに張るのです

ガスはこまめに出すのがオススメ！

通してー！

やだよーん

苦しい～

⑤

でも人目が気になって外でガスを出すのは抵抗があるのよね…

いつもと違って上品ぶってる！

や～ん