

## 便秘への対処法

便秘とは大便が長い間腸管内にとどまり、水分が減少して硬くなり、排便に困難をきたす状態をいいます。

### 1) 原因

抗がん薬や抗がん薬以外の薬物によって、腸管活動の低下、腸の閉塞・狭窄による通過障害、生活活動量の低下、水分の過吸収や心理的負担などが原因となります。



### 2) 便秘への対処法

- 自分で出来る排便を促す方法
  - ① 食物繊維を十分に摂りましょう
    - ・水溶性、不溶性の両方を摂取することで腸の働きが活発となり、軟便になります。
  - ② 水分を十分に摂りましょう
    - ・目安は1日にコップ7~8杯ほどの水分です。
    - ・これが難しいときは、食事に汁物を加えたり、あんかけ、ゼリー等、水分の多い料理を取り入れましょう。
  - ③ 乳酸菌を摂りましょう
    - ・乳酸菌飲料、ヨーグルトには、整腸作用があるとされています。自分に合う菌を探してみましょう。
  - ④ バランスのよい食事を摂りましょう
    - ・主食、副食、副菜などバランスの良い食事を心掛けましょう。
  - ⑤ 規則正しい生活を心掛けましょう
    - ・生活のリズムを整えることにより、良い排便につながります。
    - ・朝食をできるだけ同じ時間に食べ、腸へ刺激を与え、食後のトイレタイムの時間を取りましょう。
    - ・適度な運動は胃腸の働きを整えます。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。



- 排便が改善されない場合。
  - ① 便秘で苦しいようであれば、必ず主治医に相談してください。便秘の原因をはっきりさせることが必要です。
  - ② 症状により、下剤・坐薬・浣腸によって排便を促すことがあります。
  - ③ 一人ひとり適した内服薬を処方し、症状に応じて内服を変更していきます。

☆ 抗がん薬使用に伴う便秘の場合、排便コントロールができないために、副作用が悪化する可能性があります。  
治療前より排便コントロールをつけていきましょう！

※参考

	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
特徴	水分を吸収して膨らむ	水に溶けて働く
働き	①便の量を増やし、便通を改善する ②有害物質の排泄を促す	①便を柔らかくする ②腸内環境を整える ③食後のコレステロール、血糖上昇を抑制する
豊富な食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜類：ごぼう 蓮根等</li> <li>・野菜類：とうもろこし、セロリ、大根葉、筍、もやし等</li> <li>・山菜類：わらび、ぜんまい等</li> <li>・きのこ類：椎茸、えのき茸、しめじ、マッシュルーム等</li> <li>・豆類：納豆、おから、高野豆腐、煮豆</li> <li>・乾物：切り干し大根、ひじき、干し芋等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果物類：キウイ、りんご、いちご、みかん等</li> <li>・野菜類：人参、ほうれん草、大根、玉葱、カボチャ等</li> <li>・いも類：じゃが芋、長芋、里芋等</li> <li>・海藻類：わかめ、昆布等</li> <li>・こんにやく</li> </ul>