

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、必ず担当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	・根菜類：ごぼう 蓮根等 ・野菜類：とうもろこし、セロリ、大根葉、筍、もやし等 ・山菜類：わらび、ぜんまい等 ・きのこ類：椎茸、えのき茸、しめじ、マッシュルーム等 ・豆類：納豆、おから、高野豆腐、煮豆 ・乾物：切り干し大根、ひじき、干し芋等	・果物類：キウイ、りんご、いちご、みかん等 ・野菜類：人参、ほうれん草、大根、玉葱、カボチャ等 ・いも類：じゃが芋、長芋、里芋等 ・海藻類：わかめ、昆布等 ・こんにゃく