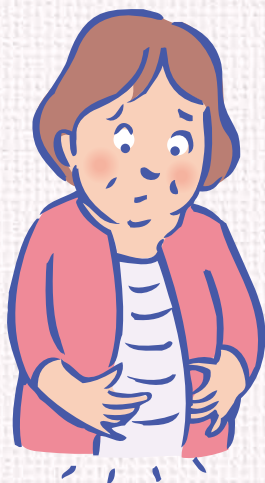
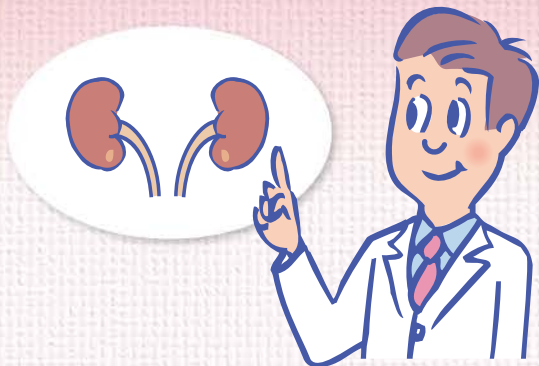


便秘でお悩みの 透析患者さんへ



監修：埼玉医科大学病院 総合診療内科

教授 中元 秀友 先生

透析患者さんが 便秘になりやすい 理由

透析患者さんでは
便秘の方が多く、
半数以上で認められたとの
報告もあります。
なぜでしょうか？

●食物繊維の不足、腸内細菌のバランスの乱れ

カリウム制限により野菜や果物が十分に
とれないことから、食物繊維不足になりやす
くなります。

食物繊維はいわゆる善玉菌と呼ばれる腸内細菌の
養分になるため、不足すると腸内細菌の
バランスが変化し腸の働きが
低下しやすくなります。

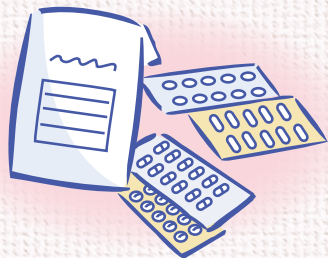


●水分制限、透析による除水

水分制限により、便の中に十分な水分を
含ませることができなくなります。
そのため、硬い便になって、気持ちよく排便
できない一因となっています。

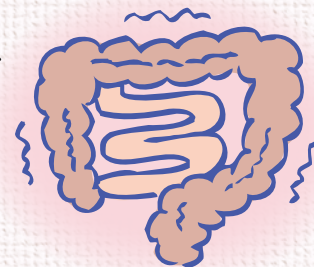
●薬の副作用

血液中のリンやカリウムを下げる薬、
血圧を下げる薬、抗コリン作用を
もつ薬には、便秘の副作用が
あらわれることがあります。



●加齢や運動制限による、腸の働きや腹筋の低下

加齢や運動制限により腸の働きや
腹筋が弱くなると、便秘になりやすく、
排便時にいきめない原因となります。
また、糖尿病などの合併で
自律神経障害になると、腸の働きに
影響がでる場合があります。



●排便習慣の乱れ

透析中や日常生活で便意をがまんしたり、
不規則な食事で排便習慣が乱れると、
便意を感じづらくなります。



便秘の症状は医師とよく相談しましょう

慢性便秘である透析患者さんの大腸は、非常に弱くなっている
うえに、ほかの臓器に比べて血流が悪くなりやすいといわれて
います。また、便秘の原因として、ときに重大な疾患が潜んで
いることもあります。

便秘の症状がある場合は、軽く考えずに、医師とよく相談しま
しょう。

便秘の改善のために まずは生活習慣の見直しから

便秘を改善するために、医師とも相談しながら、生活習慣を見直してみましょう。
食生活 → p.4-5、排便習慣 → p.6、運動 → p.7 の3つがポイントです。



食生活を見直しましょう

● カリウムに注意しながら、食物繊維を多くとりましょう

- 食物繊維は便をやわらかくし、便の量が増えて腸の運動を活発にする作用があります。

- 食物繊維の多い野菜には、カリウムも多く含まれる傾向がありますが、ゆでるなどの調理によりカリウムの量を減らすことができます。

カリウムに注意しながら、少しでも多くの食物繊維をとるようにしましょう。



- サプリメントや機能性食品からの食物繊維をとる場合は、種類や量により副作用の可能性がありますので、使用する場合は医師に相談しましょう。

● 食事量の低下を防ぐことも重要です。

食事や運動の制限、及び加齢によって食事量が低下すると、便の量が少なくなり、また、体力低下や低栄養状態になる可能性があります。調理方法などを工夫して食事量の低下を防ぎましょう。

● 1日3食を守り、特に朝食は必ずとるようにしましょう

腸内に便の量が少ないと、押し出すことができずに便がたまってしまいます。1日3食を守りましょう。また、食事をとると、特に朝食後は便意がおきやすくなります。朝食をとることは、毎朝の排便習慣 → p.6 のためにも重要です。



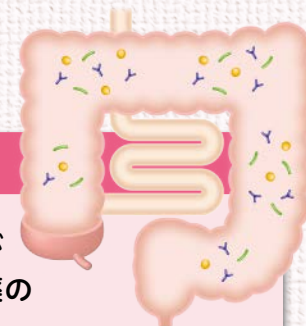
● その他

適度な油脂や香辛料、酸味等は腸に刺激を与えてくれます。量に気をつけながら、工夫してみましょう。

腸内細菌にも注目してみましょう

透析患者さんでは、腸内細菌のバランスが大きく変化しており、これは便秘や抗菌薬の投与が原因と考えられます。

ビフィズス菌や乳酸菌などのいわゆる善玉菌は、食物繊維を養分として増殖し、乳酸や酢酸をつくり、これらがゆるやかに大腸の働きを刺激して便通をよくしてくれます。



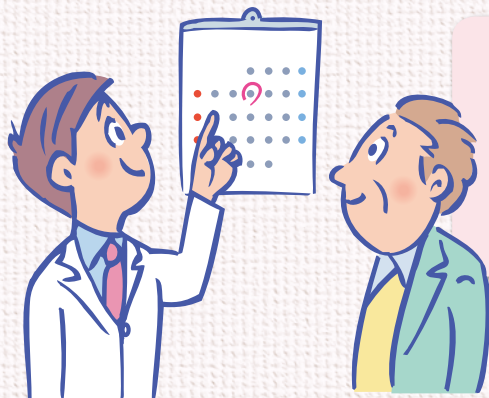
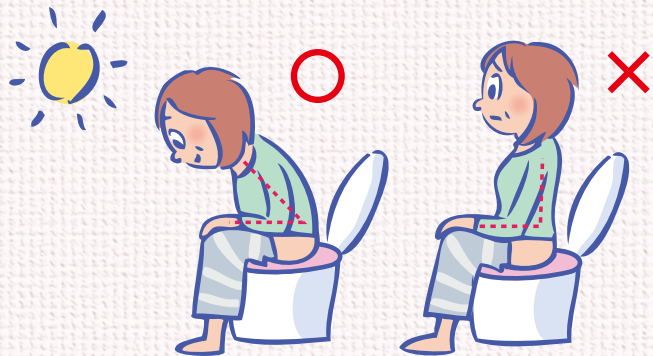


排便の習慣をつけましょう

毎日決まった時間にトイレに行くようにすると、だんだんとその時間に便意が起こるようになります。

朝は忙しいかもしれませんが、便意が起きたらすぐにトイレに行き、排便を後回しにしないようにしましょう。

- 朝食後は便意がおきやすくなるので、毎朝トイレに座ることを習慣にしてみましょう。
- 排便するときは、まっすぐ座るのではなく、前かがみに座ると便の通りがよくなります。



透析前日や当日の、食事や便秘薬(下剤)の服用方法は、医師と相談しましょう。なるべく排便習慣を崩さないことが大切です。

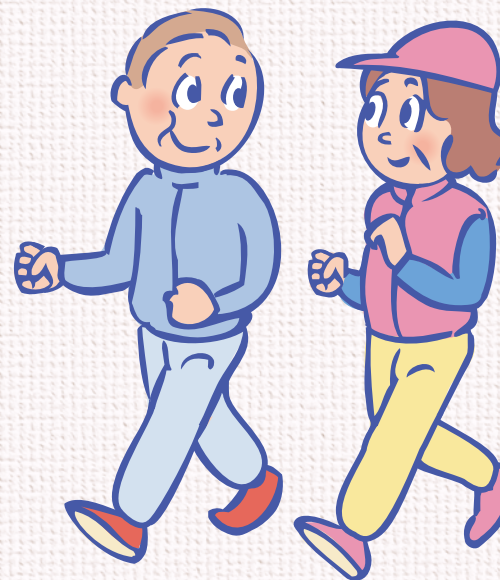


適度な運動をこころがけましょう

運動が可能であれば、ウォーキングなどの軽い運動をしてみましょう。

また、お腹のマッサージは、腸の動きを助け、自然な便通をもたらします。

※ 運動の内容は、必ず医師と相談しながら、無理のない範囲でおこなしましょう。



- お腹のマッサージ
お腹に「の」の字を描くようにマッサージしましょう。

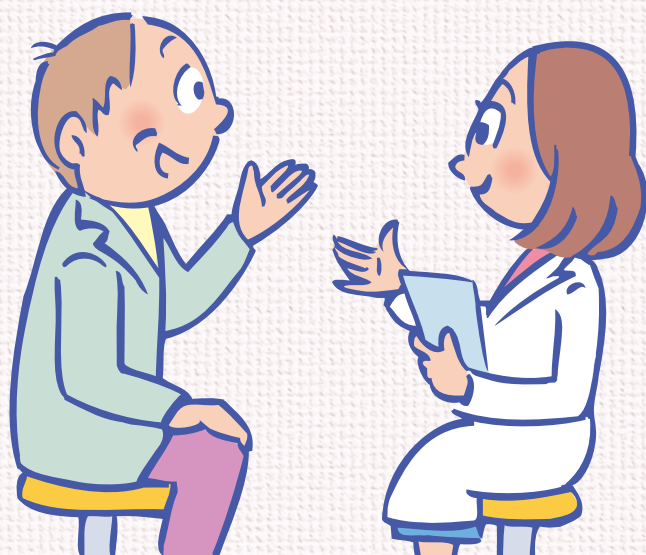


その他、ストレスをためない、きつい下着をつけない、なども心がけましょう。

便秘薬（下剤）について

生活習慣を改めても改善しない便秘には、くすりによる治療が行われることがあります。

- 透析患者さんの便秘で多いのは、腸管内で水分が不足し、少量の硬い便になっているタイプで、便をやわらかくする薬が効果的です。
- 便秘薬には様々な種類があり、便秘の状態に応じて処方されますが、透析患者さんでは服用に注意が必要なものもありますので、医師によく相談しましょう。
- 市販の便秘薬には透析患者さんの服用に注意が必要なものがありますので、医師または薬剤師に相談しましょう。



<主な便秘薬の種類>

便秘薬は、便をやわらかくするタイプと、腸の動きを改善するタイプに大きく分けられます。

	便秘薬の種類	主な作用
便をやわらかくするタイプ	浸透圧性下剤	大腸内で水分を引き寄せて、便をやわらかくする。
	膨張性下剤	水分を吸収して便をやわらかくし、便のかさを増やす。
	上皮機能変容薬	小腸で腸内への水分分泌を増やし、便をやわらかくする。
腸の動きを改善するタイプ	刺激性下剤	腸の神経に働き、腸の動きを高める。 長期連用により、ききめが弱くなることもある。

くすりの形には、錠剤、散剤（粉薬）、液剤（シロップ剤）、ゼリー剤などさまざまな種類があります。



一人ひとりに合う便秘薬を医師に相談して選びましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



株式会社 三和化学研究所

2019年4月作成

LAGNF-032 A00651