

栄養だより 5月号

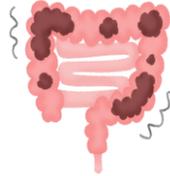


日中の日差しも強くなり、新緑の色が増す季節となりました。
今月号は便秘についてのお話です。

透析患者さんが便秘になりやすい理由

● 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。

● 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。

● 排便習慣の乱れ

透析中や日常生活で便意を我慢したり、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。



便秘の改善のためには・・・

1. 食生活を見直しましょう

- 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、毎朝の排便習慣のためにも重要です。



- カリウムに注意しながら、食物繊維を多くとりましょう

食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の大きく2つに分類することができます。

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
こんにゃく、海藻類、きのこ類など 	野菜類など 
・やわらかい便を作る ・腸内環境を整える	・腸の蠕動運動を高める ・排便量を増加させる

- サプリメントや機能性食品から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す。

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。

- 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



2. 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。

3. 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。

