



便秘改善の為にまずできること

コスモスが秋風に揺れる季節となりました。

透析患者さんの40～70%が便秘になると言われています。みなさんの中にも便秘で悩んでいる方も、いらっしゃるのではないのでしょうか？

どうして透析患者さんは、便秘になりやすいの??

- ①水分管理をしている為、腸内の水分が不足しやすい。
- ②カリウム管理をしている為、野菜や果物の摂取に限りがあり、食物繊維が不足しやすい。
- ③高齢になると腸の働きが低下しやすい。
- ④便秘になりやすい薬（リン吸着剤など）の服用によって、便秘しやすくなります。

☆便秘改善の為にまずできること

①1日3食食べましょう。

「食べる」ことにより腸が刺激され、排便を促す作用があります。食事の量が減ると、便の材料も減り、便秘になりやすくなります。



②食物繊維をとりましょう。

食物繊維を多く含む食品には、野菜、海藻類、きのこ、芋類などがあります。しかしこれらの食品を多くとると、カリウムが高くなってしまいます。カリウムが高めで、便秘でお悩みの方は、茹でこぼしをして、野菜の量を増やしてみましょう。

また食事で食物繊維を増やすことが難しい場合は、食物繊維が粉状になった栄養補助食品もあります。薬ではありませんので、即効性はありませんが、使用している方からは、便が下痢のように水っぽくなく、まとまった形で出るのよいいという感想をいただいています。野菜量を増やして大丈夫か分からない方、食物繊維を使用してみたいという方は、栄養士までご相談下さい。

③適度に運動しましょう。

適度な運動や体操は腸の動きを刺激します。



※多くの場合、下剤による排便コントロールが必要となりますので、便秘のお薬でお困りの方は医師や看護師へご相談下さい。