



便秘改善!!



透析患者さんの 40～70%が便秘になると言われています。
どうして透析患者さんは、便秘になりやすいのでしょうか??

- ① 水分管理をしている為、腸内の水分が不足しやすい。
⇒体重増加が多くなる為、水分は増やせません!!
- 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。

☆便秘改善の為にできること

① 1日3食、欠食せずに食べましょう。

「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、便秘しやすくなります。



② 食物繊維、ビフィズス菌、オリゴ糖を上手に取り入れましょう。

オリゴ糖…ビフィズス菌のエサになり、ビフィズス菌を増やす働きがあります。
シロップになっているので、料理など砂糖の代わりに使用できます。

食物繊維…腸内の善玉菌を増やして、腸内環境を整える役割があります。
野菜や果物などで食物繊維を補うと、カリウムの値が高くなる可能性があります。

粉になっている食物繊維は、いつも飲んでいる飲み物（お茶や水など）に入れて使用できます。炊飯時や料理に混ぜて使用することもできます。

ビフィズス菌…悪玉菌の働きを抑えて腸内環境を整え、便秘や下痢の予防になります。

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。