

便秘について

透析患者さんは水分制限や、カリウム・リンを下げる働きのある薬剤の作用によって便秘になりやすいとされています。
この機会に便秘について改めて考えてみましょう。

そもそも便秘とは？

日本内科学会による便秘の定義は
「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」とされています。
便秘にはいくつかの種類があります。

◎機能性便秘◎

生活習慣やストレス、加齢などの影響を受けて、大腸や直腸・肛門の働きが乱れることによって起こる便秘です。
また、便秘でもっとも多いのがこのタイプです。
機能性便秘はさらに以下の3つに分類されています。

- ①弛緩性便秘 ⇒ 生活習慣の乱れなどによって起きる
- ②痙攣性便秘 ⇒ 精神的ストレスや自律神経の乱れなどによって起きる
- ③直腸性便秘 ⇒ 便意を我慢する習慣を続けることなどによって起きる



◎器質性便秘◎

大腸がんや手術後の癒着、潰瘍（かいよう）性大腸炎などの炎症性疾患が原因となって、大腸の中を便がスムーズに通過できずに起こる便秘です。

◎薬剤性便秘◎

名前の通り薬の副作用によって起こる便秘です。



透析をしていると
なぜ便秘になりやすい？

便秘になりやすい理由

□食物繊維が不足している

食物繊維には、腸内の環境を整えてぜん動運動を促す効果があります。しかし透析患者さんは、カリウム制限により食物繊維が多く含まれている野菜や芋類を十分に摂取することが難しく、食物繊維が不足しがちになってしまいます。



□水分が不足している

便の成分の約8割は水分で出来ているとされています。そのため厳しい水分制限が必要な透析患者さんは、水分の摂取量が少ないことで便が固くなり、便秘の原因となってしまいます。



□大腸の運動が弱い

糖尿病性腎症が原因で透析を受けることになった場合、自律神経障害を併発していることが多く、腸のぜん動運動が鈍くなり、便意を感じにくくなるといった症状が現れる場合があります。

また、運動不足によっても腸の働きや腹筋が弱くなってしまうため便秘になりやすい状態になります。



□薬による影響

透析患者さんがよく服用している薬として、リン吸着剤の「フォスブロック」「レナジェル」、カリウム抑制剤の「アーガメイトゼリー」「カリメート」などがありますが、これらの薬の副作用として便秘になりやすいことが分かっています。



便秘を放っておくと、、、

腹膜炎

大腸ポリープ

腸管穿孔

このような重大な疾患を招くことに！！

便秘を予防するには？

★食物繊維を摂取しましょう

食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」がありそれぞれ次のような特徴があります。

◎水溶性食物繊維

水に溶けるとゲル化するため、便をやわらかくする働きがあります。また、善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果も期待できます。

◎不溶性食物繊維

水に溶けにくい性質があり、水分を吸収して膨らむことで腸壁を刺激し、腸の運動を促進する働きがあります。

【食物繊維が多く含まれている食品】

可食部 100g 当たり	カリウム (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)
板こんにゃく	33	0.1	2.1
ごぼう (ゆで)	210	2.7	3.4
ブロッコリー (ゆで)	210	1.0	3.3
大豆もやし (ゆで)	50	0.3	1.9
しいたけ (ゆで)	200	0.2	4.2

重要!

カリウムに注意しながら、少しでも多くの食物繊維を摂りましょう。茹でる、水にさらすなど調理方法を工夫することで、カリウムの量を減らしましょう。

★適度な運動を心がけましょう

激しい運動は身体に負担をかけてしまうため、軽い運動をおこないましょう。

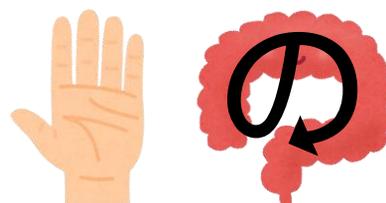
ウォーキング



ストレッチ



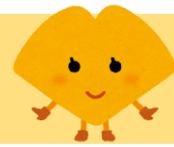
マッサージも効果的です！



「の」の字を描くように



秋の旬食材レシピ

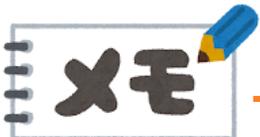


【鮭ときのこの柚子こしょう炒め】



材料（1人分）

	鮭	60g
	しいたけ	30g
	エリンギ	20g
	えのき	20g
	サラダ油	小さじ1
A	料理酒	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2
B	濃口しょう	小さじ1/2
	みりん	小さじ1
	料理酒	小さじ1
	柚子こしょう	小さじ1/4



- ★塩鮭は塩分が多いので、生鮭の使用がおすすめです。
- ★柚子こしょうの量はお好みで調整してください。また商品によって塩分量が異なるため、栄養成分表示を見てなるべく食塩相当量が少ないものを選んでください。

栄養量（1人分あたり）

エネルギー	182kcal
たんぱく質	15.6g
カリウム	449mg
リン	216.9mg
食塩相当量	1.0g



作り方

- ①しいたけ、エリンギ、えのきを食べやすい大きさに切る。
- ②鮭を食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ③Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の鮭を焼く。
全体にしっかり焼色がついたら一度火からおろして器にとっておく。
- ⑤①のきのこ類を中火で炒める。
- ⑥器にとっておいた鮭を戻し入れて、③の合わせ調味料を加え、全体を軽く炒め合わせたら出来上がり。