

くす通信

第223号
2019年9月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

消化器内科より

「便秘」について

看護師より

便秘解消 4つのポイント

9月



「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

看護師から説明!

便秘解消 4つのポイント



7西副師長
大塚美里



① 食生活を改善する



起床時
冷たい水を飲む

朝食で腸を
刺激しましょう



腸の動きが
良くなる

食事は、3食きちんととることが大事といわれています。特に、朝食を摂取することは、腸を刺激するため、排便に影響があるのできちんと食べることが望ましいといわれています。しかし、食欲低下や吐き気があるときには無理をせず、食べられるときに消化の良いものを摂取するようにしましょう。

起床時に冷たい水を飲むと腸が刺激され便秘解消に効果的です。

【食物繊維を多く含む食品】

玄米、大豆、ゴボウ、たけのこ、乾物、海藻、こんにゃく、穀物類など

【消化しやすい料理の例】

おかゆ、うどん、湯豆腐、ゼリーなど



② 排便習慣をつける、排便の姿勢に気をつける

排便の有無にかかわらず、できるだけ毎日決めた時間にトイレに行くようにしましょう。また、便秘が気になる人は、排便日誌を書いて便がきちんと出ているのかを確認することも大事です。



毎日決めた時間に
トイレへ

排便日誌を
書く

トイレでの排便の姿勢は、かかとを挙げて、前かがみの姿勢になることで便を出しやすくなりますので、姿勢にも気をつけてみましょう。



③ 腹部のマッサージやおなかを温めてみましょう。

おへそを中心に「の」の字を書くように手で押します。おなかの手術をされた方や放射線治療中の方、妊娠中・生理中の方は強くマッサージすると痛みにつながることもあるため、優しくマッサージするようにしましょう。



おへそを中心に
「の」の字

人肌程度に温めたタオルをおなかや腰に当ててみましょう、1回10分程度が目安になります。温めることで腸の動きをよくするので便秘に効果的といわれています。熱すぎるタオルは、低温やけどをすることがあるので気をつけましょう。

人肌程度に温めた
タオルを10分程度



腰や、おなかへ



腸の動きが
良くなる



④ 体操をする

体を適度に動かすことで便秘解消につながります。体を動かすことは腸の働きを促します。寝ころんだまま体を伸ばす運動をしたりすることも効果があります。

ひざを抱える



適度な運動

腰を回す



寝転んだまま
体を伸ばす



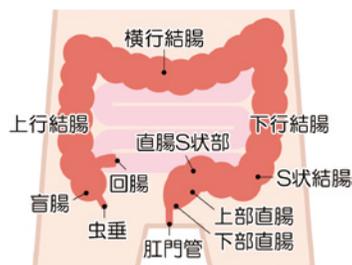
リラックスして過ごすことも便秘の改善には大事になりますので無理せずに行いましょう。また、病気により便秘が続くときには、おくすりが必要になることもありますのでかかりつけ病院の医師に相談しながら行いましょう。

リラック
ス



消化器内科

消化器内科は消化器全般にわたり、救急・一般診療に対応しています。胆膵疾患では結石性胆管炎や胆管がんによる閉塞性黄疸に対する内視鏡的ドレナージ、急性胆嚢炎、急性膵炎や膵癌に対する治療を行っています。消化管疾患では内視鏡手術に力を入れ、粘膜下層剥離術(ESD)を、胃をはじめ、食道、大腸腫瘍に対して行っています。肝疾患ではC型慢性肝炎および肝硬変に対するインターフェロンフリー DAAs 治療、早期肝がんにはラジオ波およびマイクロ波熱凝固療法(RFA、MCT)、進行肝がんには肝動脈化学塞栓術(TACE)や分子標的薬治療、難治性腹水に対しては薬物療法に加え腹水濾過濃縮再静注法(CART)を手掛けています。



国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
 - 休診日 土・日曜日祝日及び振替休日
年未年始(12月29日～翌年1月3日)
 - 受付時間 8:15～11:00
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501(代表)
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科の受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っています。新患、予約のない方の午後診療は行っていません。急患はいつでも受診できます。

べんぴ 「便秘」 について

国立病院機構熊本医療センター
消化器内科副部長

なかた あきのり
中田 成紀



みなさんは、便秘というどのような状態を思い浮かべるでしょうか。



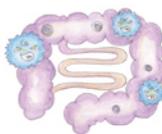
『何日も便が出ない』

『便が出にくい』

『便が少ししか出ない』 などでしょうか。

医学的には便秘とは『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。すなわち、『排便の回数や量が少ないため糞便が大腸内にとどこおった状態』または『直腸内にある糞便を快適に排出できずに残便感がある状態』を表します。

正常な排便回数は1日3回から週3回程度と言われています。便が毎日出なくても、おなかの張った感じなどの症状がなければ便秘ではありません。



年齢とともに便秘の有病率は増加し、特に70歳以上では男女とも10%以上の有病率があると言われています。「快眠」「快食」「快便」は

健康のバロメーターともいわれ、これらの一角がくずれると、身体能力だけでなく、精神的な健康も損なわれるおそれがあります。また、便秘が大腸がんや炎症性腸疾患などの腸の病気から起こっていることもあるため、まずは病院で正しい診断を受けていただくことが重要です。



腹部X線検査、CT、大腸カメラなどを行い、腫瘍や炎症がないか調べます。また、さまざまな病気や薬剤により便秘が起こる場合もあり、それらの原因を調べ、取り除いていく場合もあります。



便秘の治療ではまず生活指導を行います。

基本は



①適度な運動と十分な睡眠をとること

②朝食をとり、食後の排便を習慣づけること

③食物繊維を十分にとること



我が国での食物繊維の推奨量は成人男性で1日20g、成人女性で1日18g以上とされています。食物繊維は野菜類、特にごぼう、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、いも類、豆類に多く含まれています。

普段の生活で大事なものは、便意を感じたら我慢せずにトイレに行くことです。また、トイレに行ったら前かがみの姿勢をとると便が出やすくなります。ロダンの彫刻『考える人』のようなポーズをイメージされるとわかりやすいと思います。



生活習慣の見直しを行っても便秘が改善しない場合に下剤や漢方薬、プロバイオティクスなどの内服薬や、坐剤、浣腸といった外用薬を使います。

便の出が悪くてお悩みの方、一度ご相談ください。

