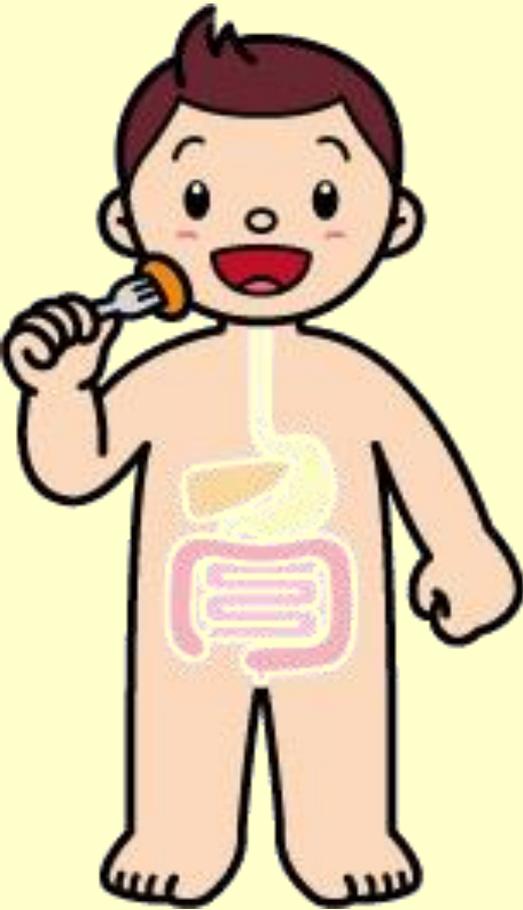


# 食べてから便が出るまで



- 24～48時間で便となり排泄される。
- 食べた物は、胃・小腸で消化・吸収。
- 大腸には消化しきれなかったもの(未消化物)が流れてくる。  
水分・電解質を吸収し「便」を形成。

- ◆ 水分の吸収不十分、腸管運動が過敏  
→ ゆるい便または下痢
- ◆ 水分を過剰に吸収、腸管運動が停滞  
→ 固く出にくい便、便秘

# 便秘

便が出せず「辛い」と感じる状態  
(一般に、便通が3日以上ない場合)

## 一般的な便秘の要因

- 1.水分不足
- 2.食物繊維摂取不足
- 3.腸の動きが弱い
  - 運動不足
  - 過度の緊張やストレス
- 4.便意の慢性的な我慢 (排便反射の鈍化)



# がん患者さんの便秘の要因

\* 重症化すると腸閉塞(イレウス)になる恐れがある

1. 食事・水分摂取量の低下

2. 運動量の不足

3. 薬剤の副作用

(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

4. 腸の閉塞・狭窄による通過障害

5. 心理的負担



# 便秘がある時の食事の工夫



- 水分を積極的に摂りましょう
  - 食物繊維(水溶性＋不溶性)を含む食材を取り入れ、食べやすく調理しましょう
  - 乳酸菌入りの食品を利用しましょう
  - 適度な油脂を摂取しましょう
- 腸粘膜を刺激し、蠕動運動を活発にします



# 便秘がある時の生活の工夫



- 散歩・運動を定期的に行いましょう
- トイレを我慢しないようにしましょう
- 薬の使用は、医師の指示に従いましょう

