生活の工夫カード (24)

便　秘

患者さんが感じる不便さには

「便秘と下痢を繰り返す」
「便がコンクリートのように硬くなった」
などがあります

原因

症状を和らげる薬の副作用

吐気止め、医療用麻薬、一部の抗うつ薬などは、腸の動きを抑えるため、便秘になりやすくなります。

抗がん剤の副作用

ビンクリスチン（オンコビン）
パクリタキセル（タキソール）　などは、
自律神経に影響して、便秘が起こることがあります。

がんの症状によるもの

腹部の手術後、がんの病状なども便秘の原因になります。

生活習慣に関連したもの

腹部の手術後、運動量の不足、精神的ストレス、食事や水分摂取量の減少、カルシウムやカリウムのバランス異常なども原因になります。

生活の工夫

- **食事や水分のとり方を工夫してみましょう**
  汁物や果物を加えたり、水分を多めにとりましょう。
  便が硬くなりやすい食品（白米、白パン、おもち、うどんなど）をとりすぎないようにしましょう。
  豆類、乾物など食物繊維の多い食品がおすすめです。
  ヨーグルト、漬物、納豆などの発酵食品をとって、善玉菌を増やしましょう。
- **適度な運動をしましょう**
  散歩や軽い体操などでからだを動かしてみましょう。
- **我慢しないでトイレに行きましょう**
  我慢を繰り返すと便秘になりやすくなります。
  朝食の後、落ち着いてトイレに座ってみましょう。
- **からだを温めてみましょう**
- **マッサージも試してみましょう**
  おへその周りを時計回りに、手で何回も「の」の字をかくようにゆっくりマッサージしてみましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部　2025.5