

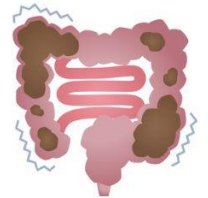
認定看護師ニュースレター第58号

皮膚・排泄ケア認定看護師の鴨川です。今回は「便秘」についてお話しさせていただきます。

「慢性便秘の定義」本来体外に排出されるべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態（日本内科学会）通常大腸内には生理的に残留している糞便があり、生理的範囲を超える糞便が貯留しないように体外に排出するのが正常な排便。毎日出ないと便秘・・・ではない。排便周期はそれぞれで異なり、2～3日に1回でも残便感が無くスッキリ便が出せれば便秘ではないとされている。

- ・ 排便回数や排便量が減少して糞便が大腸に滞った状態＝十分量を排出できない状態
- ・ 糞便が直腸まで移送されているが、そこから排出できない状態＝快適に排出できない状態

症状：腹部膨満感、腹痛、排便困難感、過度の努責（いきみ）、肛門のつまり感など



「慢性便秘の種類」

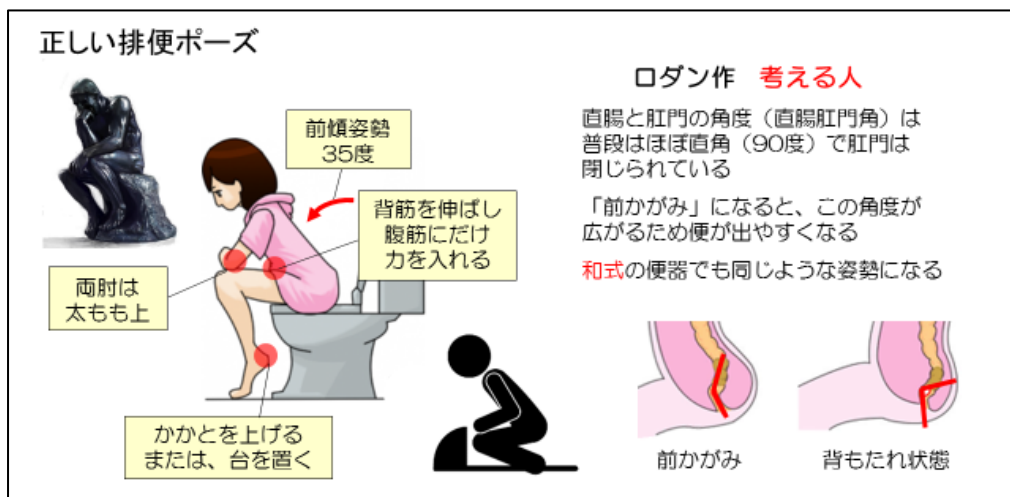
- 1) 器質性便秘 大腸に形態的な病的変化を認めるもの。腫瘍や炎症が含まれ、内視鏡検査やCT検査、造影X線検査などの画像診断が必要となる。
- 2) 機能的便秘 大腸に形態的な変化は認めないが、大腸の排便機能に何らかの障害が起こり便秘となった状態

「便秘症の対処方法」

- 1) ある程度決まった時間に起床し、身体を動かす・・・腸の運動が促され、便が肛門の方向へ移動する
- 2) キチンと朝食をとる・・・胃結腸反射が起こり大腸の便は直腸まで運ばれる
- 3) 食生活の見直し

- ・ 腸内細菌のバランスを整える食べ物（ヨーグルトやオリゴ糖）
- ・ 食物繊維：野菜、海藻、きのこ、果物（特にバナナ、プルーンなど）

- 4) 排便時の姿勢（下図）やマッサージ



- ・ 『の』の字を書くようにおなかをマッサージする（左図）
・・・腸に刺激を与える寝たきりの方にも有効

- 5) 適度な運動と水分摂取

近年、食生活の欧米化などにより大腸がんは年々増加傾向にあります。便秘により発がん物質である便が停滞することで直腸やS状結腸にがんが発生すると言われています。便秘がある方は大腸内視鏡検査を受けることが推奨されています。

