

栄養だより4・5月号

便秘

透析患者さんは、様々な理由から便秘になりやすいと言われています。そこで今回は便秘について紹介します。

透析患者さんの1日の食物繊維摂取目標
男性：19g以上 女性：17g以上

便秘の原因

- ①カリウム制限による食物繊維の摂取不足
- ②水分摂取不足
- ③便秘になる薬剤(血清カリウム抑制薬、リン吸着薬)の服用
- ④運動不足による腹筋力低下、腸の蠕動運動低下

便秘による腸内環境の乱れは、免疫力低下につながるほか大腸疾患(腸閉塞など)や糖尿病、がんなど重篤な疾病の発生リスクを高めてしまいます。



食生活のポイント

- ①3食規則的に食べましょう。(特に朝食)
- ②腸内環境を整える善玉菌(乳酸菌など)を含む食品を利用しましょう。

※乳酸菌は定着できないため継続して摂取する必要があります。カリウムやリンが高い方は量や頻度に注意しましょう。

	エネルギー	リン	カリウム
乳酸菌飲料(60cc)	43kcal	18mg	29mg
加糖ヨーグルト(100g)	67kcal	100mg	150mg

- ③腸に刺激を与えるため、適度な酸味や香辛料も有効です。

- ④食物繊維を積極的に摂りましょう。

不溶性食物繊維

- ・腸内の有害物質を吸着します。
- ・水分を吸収して便を柔らかくし、かさを増やすことで腸の蠕動運動を盛んにし排便をうながします。
- ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

水溶性食物繊維

- ・便を柔らかくします。
- ・腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えます。
- ・食事内容物が胃腸内をゆっくり移動するので消化・吸収をゆるやかにしてくれます。そして、急激な血糖値の上昇を抑えてくれます。
- ・コレステロールの吸収を抑制し、動脈硬化予防に役立ちます。

※食物繊維の多い食品の中でも、比較的カリウム含有量の少ない食品を利用しましょう。
※野菜やきのこ類はしっかり茹でるか水にさらしましょう。

- ⑤脂肪に含まれる脂肪酸が大腸を刺激するので適度に脂質を摂りましょう。



日常生活のポイント

- ①決まった時間にトイレに座り排便習慣をつける。
※「いきむ」ことで血圧の上昇を招くこともあるので、力強く「いきむ」のは控える。
- ②お腹に「の」の字を描くようにマッサージする。
- ③運動しても問題なければストレッチ、ウォーキングなど軽めの運動を行う。

