



ういケアみなと



第 13 回栄養セミナー

便秘にお悩みの人へ
～食事の基本～



港区立がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと

～便秘とは～

便秘とは、『排泄物が長時間腸内にとどまり、水分が吸収されて排便に困難を伴う状態』のことです。原因としては、食事や食物繊維の摂取減少、水分不足、運動不足、生活の変化、薬の影響などがあげられます。便秘が続くとおなかが張り、食欲低下につながることもあります。食事・運動・薬をうまく使い、便秘を予防・治療することが重要です。

1.便秘の種類と原因

便秘には、便がつくられる過程や排便の仕組みによる障害があつて起こる機能的便秘と、腸そのものの病気によって起こる器質的便秘、薬の副作用による便秘があり、それぞれ対応が異なります。

気になる症状はありますか？

3日以上排便がない

排便があつても残便感が残る

排便時は便が硬く、便をだすのに時間がかかる

※上記のような症状があると便秘が心配されます。



2.食事のポイント・調理方法のヒント

● 食物繊維の多く含む食品を摂取しましょう

・主食: 玄米、雑穀米、日本そば、全粒粉パン



・芋類: さつまいも、里芋、こんにゃく

・野菜類: ごぼう、セロリ、筍、とうもろこし、きのこ類、山菜類、海藻類

・豆類: 大豆、枝豆、あずき、おから



・果物: 果物、ドライフルーツ



● 十分な水分補給をしましょう

水分摂取が少ないと、便が硬くなる原因になります。1日にコップ7～8杯ぐらいの水分摂取が必要です。また、起床時の水分補給も便意を促すのに有効です。

● 腸内環境を整えましょう

乳酸菌は腸内で食物繊維をエサにして活発化し、腸内環境を整える働きがあります。また、オリゴ糖も食物繊維と同様、乳酸菌を活性化する働きがあります。



《乳酸菌を多く含む食品》

乳酸菌飲料・ヨーグルト・チーズ・納豆・醤油・味噌・漬物(糠漬けなど)

● 適量の油脂を摂取しましょう

油は便を柔らかくし、腸管内での便の通りをよくしてくれる働きがあります。

《油を多く含む食品》



サラダ油・オリーブオイル・バター・マヨネーズ・ドレッシングなど

3.日常生活のポイント

● 規則正しい生活

体調管理のために規則正しく食事をして、生活のリズムを整えましょう。

● 排便の習慣をつけましょう

毎日、朝食後に便意がなくてもトイレに行き、規則的な排便の習慣を作りましょう。

● 無理のない範囲で体を動かしましょう

体を動かすと腸の動きが良くなります。



● 腹部のマッサージを行いましょ

大腸は右側から左側に走行しているので、「の」の字を書くように右回りにマッサージをすると動きがよくなります。腸を温めるのも効果的です。

● ストレスを避けましょ

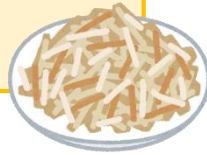
● 医師の指示に従って、下剤等の薬を使用して排便を促しましょ

ブリストルスケール

ブリストルスケールとは、英国ブリストル大学の Heaton 博士が 1997 年に提唱した大便の形状と硬さで 7 段階に分類する指標のことです。病院などの医療機関では、便秘や下痢の診断項目の一つとして使用されています。一般的に、1~2 は便秘の便、3~5 は正常な便、6~7 は下痢の便と判断します。普段から、排便回数と自分の便がどの番号に当てはまるのか、観察しておきましょう。

非常に遅い (約 100 時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 兔糞状の便
↑ 消化管の 通過時間	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかな ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
↓	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の 小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

ごぼうの胡麻だれサラダ



材料(1人分)

・ごぼう	40g
・胡麻ドレッシング	30g
・白ごま	5g

《作り方》

1. ごぼうは細切りにし、軽くたたく。(皮はそのまま)
2. 鍋にお湯を沸かし、さっと湯がく。または、少量の油で炒める。
3. 胡麻ドレッシングにすりおろした白ごまを加えて混ぜ合わせる。
4. 2のごぼうに3の胡麻だれを合わせて、味をなじませる。

1人分あたり

エネルギー:161kcal

食物繊維総量:4.3g

