

「便秘」について

便秘の症状

自覚症状としては、下腹部の不快感、膨満感(膨れた感じ)、腹痛、吐気、嘔吐などの訴えが多いです。



便秘の原因

加齢に伴う食事量の低下、日常生活動作の低下、排便反射の低下、排便に関する筋力の低下、生活スタイルの変化、心理的要因、疾患との関連などがあります。高齢者は疾患に対して治療薬が複数投与されていることが多く、薬剤が便秘の誘因となることもあります。

便秘の予防

- ・毎朝、便意がなくても一定の時間にトイレに行く等、**排便の規則性をつけましょう。**
ウォッシュレットで排便前に肛門マッサージを行うことも有用です。
- ・適度な運動を毎日の生活リズムの中にとり入れ、継続することをこころがけましょう。
運動により、腸の活動が活発になります。
- ・食事は1日3回規則正しく食べましょう。食事量不足は便の材料不足による「便秘」の原因となります。
- ・食物繊維を多くとりましょう。水分を十分にとりましょう。食物繊維が水分を吸着し便量を多くし、柔らかくして、便を排泄しやすくします。

