

やまざくら

皆さんの温かい言葉に支えられてやまざくらは今回で
1年を迎えました。桃の節句も過ぎていよいよ春ですね
 今回は以前のアシケートで票の多かった便秘についてです。

便ができるまで

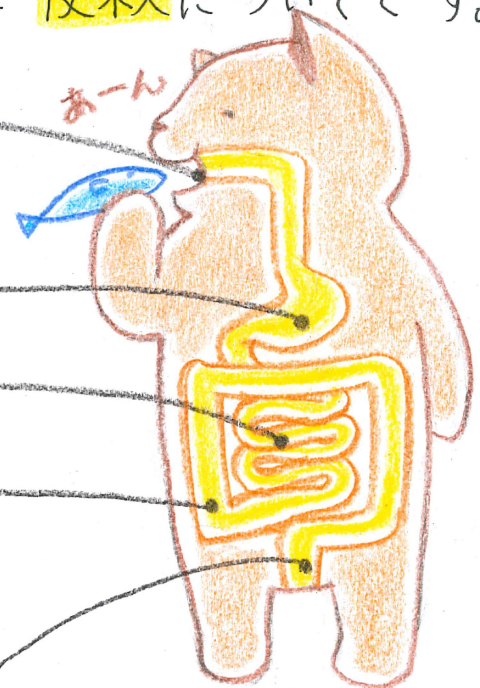
口から食物摂取

胃に到達し、吸収しやすい状態に消化

小腸で栄養素を吸収

大腸にて水分を吸収

直腸まで残った食物繊維等が便として排泄



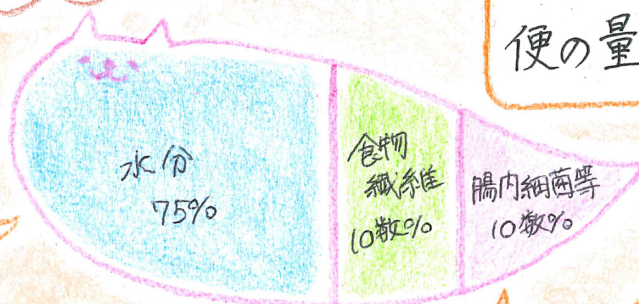
コレが便の構成です

水分

70%→硬便

80%→軟便

意外とシビア



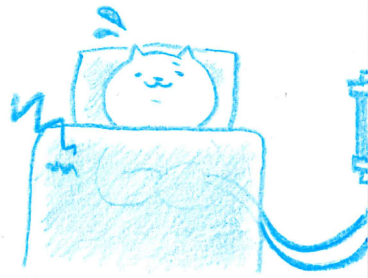
食物繊維は便の量を左右します
 便の量が少ないと便秘になることも

つまり、便が出るのに必要なのは
 適度な水分と食物繊維、善玉菌!!

理想の排便は1日2回
 朝→夜までに食べたもの
 夜→朝食食べたもの

なぜ透析患者さんに便秘が多いの？

1. 水分不足：飲水制限や除水の影響
2. 食物繊維不足：カリウム摂取制限による野菜や果物の不足
3. 薬の副作用：特に一部のリンの薬やカリウムの薬
4. 腸内細菌の乱れ：便秘異常や栄養摂取の偏りによる悪玉菌の増加
5. 糖尿病：神経障害による大腸の運動低下
6. 便意の抑制：透析中の便意を我慢する



便秘を防ぐためにできることは？

食事量を適度に保つ
食物繊維を摂る

⇒ 便の量を確保する

乳酸菌を摂る

⇒ 悪玉菌の増殖を抑える



※ただしPを含むのでヨーグルトであれば100g/日を目安に!!

酸味、香辛料を摂る

適度な運動

排便を促すマッサージ

⇒ 大腸の運動を促す

適量の油を摂る

⇒ 便の滑りをよくする



★ 日々の排便状況を確認して、少しでも気になることがあればスタッフまでお知らせ下さい。 ★

Pick up Food

食物繊維が多く
Kの少ない食材

寒天

こんにゃく

りんご

わかめ

ごぼう

