

手は手は寒い日が続いていますか 皆様のいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナも手は手は猛威を振るっていますか、インフルエンザなど風邪が流行しやすい季節です。手洗い、うがい、手指消毒など自分たちでできる予防策をしっかり対策しましょう!!!

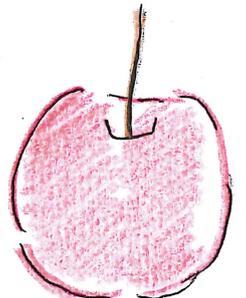
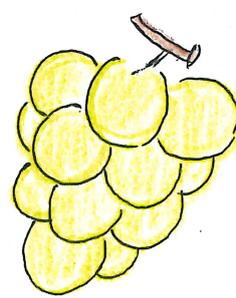
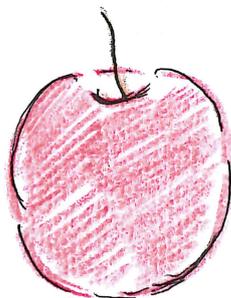
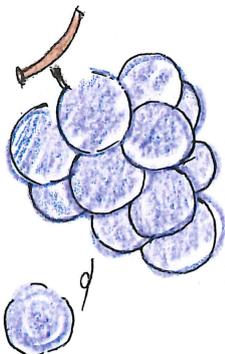
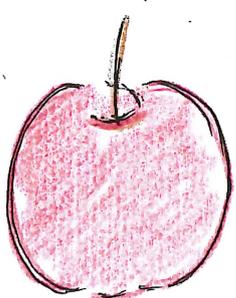
今月のやまざくらは、便秘についてです。皆さんは毎日快便周にお通じが出ていますか？ 透析患者さんは便秘になりやすい傾向があります。どうして便秘になりやすいのか、対策はどのようにしたらいいのか一緒に謎を解いてみましょう。

### < 透析患者さんが便秘になりやすい理由 >

#### ① 食物繊維の不足

⇒ 便秘には食物繊維!! というのはよく耳にしますよね。なぜなら、食物繊維には排便をスムーズにする働きがあるからです。食物繊維は、野菜や果物に多く含まれていますが、**カリウム**も多く含まれています。

カリウムは、不整脈を引き起こす原因になるため、透析患者さんは十分に気をつけなければなりません。よって、食物繊維を含む食品を多く摂取できないことにより便秘が起りやすくなります。



## ② 水分の摂取不足

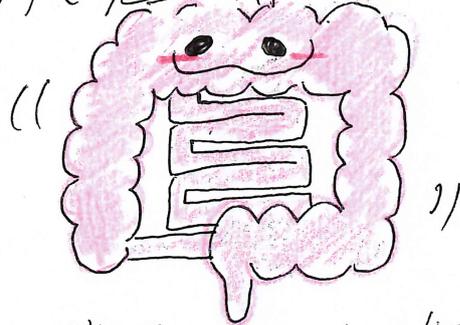
⇒ スムーズに排便するには水分を十分に含んだ柔らかい便である必要があります。透析患者さんは、身体全体の水分を調整するために1日に摂取できる水分量が制限されています。そのため便秘になりやすいのです。

## ③ 大腸の運動が弱い

⇒ 皆さん、運動はできていますか？ 運動不足や身体活動レベルの低下などから、大腸の運動が弱くなってしまうことも便秘の原因となります。

## ④ 薬の副作用

⇒ 服用している薬の中には、便秘が副作用になるものもあります。便秘に悩んでいる方は、担当スタッフや先生に聞いてみてください。



## <対策>

### ① 毎日の排便リズムを作る。

⇒ 毎日決まった時間にトイレに行き、排便のリズムを作りましょう!!  
特に朝食後は、腸の動きが活発になるためおすすめです。

### ② 便秘かな? と思ったらスタッフに相談を。

次のような症状があればスタッフに相談してみてください。

スッキリでない

カチカチコロコロうんち

強くいきまないと出ない

うんちをする時にお尻が痛い

お腹が張ってつらい

出するのに時間がかかる

便意がない

毎日毎日出る

③ 適度に食物繊維を摂取する。

⇒ 食物繊維を含む野菜には、カリウムも多く含まれる傾向にあるので、水にさらしたり湯でこぼしたり工夫した調理方法でカリウムを減らすことができます。

★ 食物繊維が多くカリウムが少ない食材ランキング ★

	食材 50g	カリウム	食物繊維
👑 第1位	ごぼう	160 mg	2.9 g
第2位	オクラ (ゆで)	140 mg	2.6 g
第3位	しめじ (ゆで)	170 mg	2.4 g
第4位	えのき (ゆで)	135 mg	2.3 g
第5位	ブロッコリー (ゆで)	90 mg	1.9 g
第6位	春菊 (ゆで)	135 mg	1.9 g
第7位	糸こんにゃく	6 mg	1.5 g

透析患者さんが1日に摂取して良いカリウムの目安は 2,000mg以下 です。

規則正しい食事と運動習慣を身に付けて、ストレスの少ない生活を送りましょう。

今回のやまざくらが今年度最後となります。

が担当

しました。来年は新しいスタッフが担当します。😊

この1年間やまざくらをこ覧いただきありがとうございました。