

# 緩和ケアニュース

第42号

～便秘のマネジメント～



倉敷美観地区 Photo K.O

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構  
倉敷中央病院 緩和ケアチーム  
2018年10月発行



## はじめに

普段便通のいい人にとって、便秘は体調の変化として気づかれますが、若いころから便秘の方にとっては特段気にする症状とはなりません。

しかし便秘は原因によっては治療を要するものがありますし、便秘に起因する強い症状を伴うものもあり、実は見過ごすことのできない症状です。

今回は緩和ケアチーム医師（佐野）、看護師（平田）、薬剤師（長尾）、管理栄養士（高瀬）が、緩和ケアという視点から便秘の原因や薬物治療、ケアや食事の工夫について、お伝えしたいと思います。

## 1. 便秘とは？

そもそも便秘とはどのような状況をさすのでしょうか。「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」（日本内科学会）との定義や「腸管内容物の通過が遅延・停滞し、排便に困難を伴う状態」（日本緩和医療学会）との概念などがありますが、基準も含め国内外で統一されたものはありません。

### 1) 原因

緩和ケアを受けているがん患者さんの便秘の頻度は32～87%といわれています。その原因は、(1) がんによるもの（腫瘍による腸管の通過障害、経口摂取不良、脱水、活動性の低下など）、(2) 薬剤（医療用麻薬などのオピオイド鎮痛剤、鎮痛補助薬として使用される抗うつ薬や抗痙攣剤、利尿剤など）、

(3) 併存する病気（糖尿病、甲状腺機能低下症、裂肛、肛門狭瘻、痔瘻、腸炎など）の3つに大別されています。実際にはこれらが複合的に絡み合っていることが多いです。



### 2) 症状

「いきまないと排便ができない」や「排便後もすっきりしない」（残便感）といった排便の困難感や不満足感は、医療者には見過ごされがちですが大事な症状です。

便秘の苦痛症状としては、痛み（肛門痛、腹痛など）や不快感（腹部膨満感、鼓腸、放屁）などのほかに、便秘の程度が強くなると消化管全体の症状として悪心・嘔吐、食欲不振、口臭などが現れることがあります。また極度の便秘では、大きな宿便が肛門近くの直腸から排出困難となり、柔らかい下痢状の便だけが排出される溢流性下痢を呈することがあります。

### 3) 評価

便秘は、便の回数以外に便の性状・硬さで評価されます。便の腸管内での停滞時間の長さによって「硬い、コロコロの便」「硬い、ソーセージ状」「ひび割れ、ソーセージ状」「柔らかい、ソーセージ状」「柔らかい、小塊状」「泥状」「固形物なし、液状」と変化します（Bristol Stool Form Scale）。ただ、性状や硬さだけで異常、正常の判断ができるものではありません。

排便習慣は個人差が大きいので、(1) 以前の排便パターンと比較して回数が減少した、(2) 排便に苦痛や困難を伴う、(3) 自覚的に満足な排便がみられない、といった視点で評価することも重要です。

## 2. 便秘に対する治療やケア

便秘に伴う苦痛がある場合はもちろん治療の対象となりますが、便秘にならないよう予防的な治療・ケアも重要です。主な治療は薬剤による治療となりますが、便秘の原因によっては原因を除去するための治療（手術治療など）も検討されます。便秘に対す





るあるいは予防のケアとしては、食事の工夫、生活習慣を見直すことがあげられます。

### 1) お薬による治療

便秘の治療、予防にはいわゆる

下剤を使用します。作用機序の違うお薬が多数あり患者さんの状態にあわせて選択し、時に組み合わせで使うこともあります。

#### ●浸透圧性下剤

腸管内の浸透圧を高めて腸へ水分を引き込むことで便を柔らかくします。習慣性が少なく、長期間使用しやすい薬剤です。酸化マグネシウム製剤は高齢の方や腎機能が低下している方には高マグネシウム血症になることがあるので注意が必要です。

お薬の名前の例：酸化マグネシウム、マグミット、ラクツロース、ソルビトールなど

#### ●大腸刺激性下剤

大腸を刺激して腸の動きを促します。効果が強力ですが、習慣性や薬剤耐性などの問題があります。

お薬の名前の例：センノシド、大黄甘草湯、ピコスルファートなど

#### ●オピオイド誘発性便秘症治療薬

オピオイド鎮痛薬は腸管内の水分の分泌や腸管運動を抑制したりして便秘を引き起こします。その作用を抑制して便秘を改善します。そのためオピオイド鎮痛薬を使用している方に使用します。脳の病変がある方に使用する場合に注意する必要があります。

お薬の名前：スインプロイク

#### ●グリセリン浣腸液など

直腸を刺激し、便を柔らかく、潤滑化することによって排便を促します。直腸にたまって便に作用する

ので便が直腸にないと効果がないことがあります。

#### ●そのほかのお薬

小腸への腸液分泌を促進し、便を軟化します。習慣性は少ないとされています。

お薬の名前の例：アミティーザ、リンゼス

### 2) 食事の工夫（予防も含めて）

便秘が気になるときの食事の工夫にはおもに次の4つが挙げられます。



#### ①食事は規則正しく

1日3食、できるだけ規則正しく食べるように心がけましょう。特に朝食をきちんと食べることは、胃結腸反射を起こし、大腸の運動を促進するため排便の反射につながる重要なきっかけになるといわれています。

#### ②食物繊維は不足しないように

食物繊維は大きく分けて、水に溶けないもの（不溶性食物繊維）と水に溶けるもの（水溶性食物繊維）とがあります。

#### 不溶性食物繊維

##### 【特徴】

- ・水分を吸収して便のかさをふやし排便を促す。
- ・有害物質を吸着して便とともに体外へ排出するため大腸がんの予防効果がある。

##### 【多く含む食品】

穀物（精製されていないものに多く含まれる：雑穀、玄米、ライ麦など）、豆類、野菜、きのこ類、こんにゃくなど

#### 水溶性食物繊維

##### 【特徴】

- ・コレステロールを吸着し体外に排出することで血中コレステロール値を下げる。





・小腸での栄養素の吸収の速度を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑える。

#### 【多く含む食品】

果物、海藻、いも類、野菜、きのこ類など

この2つの食物繊維はどちらも大腸内の細菌により発酵・分解され、ビフィズス菌などの善玉腸内細菌のエサになるため、善玉菌が増え、腸内環境が改善されます。

### ③発酵食品を取り入れましょう

腸内環境を整えるためには腸内細菌のバランスを善玉菌優位にすることが大切です。

善玉菌を増やすには、次に紹介するヒトに有用な生きて微生物（菌）を含む食品を摂りましょう。

#### 【おすすめの食品】

ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、ぬか漬け、キムチ

ただしヨーグルトや乳酸菌飲料の中には期待する菌が十分に含まれないものもありますので、商品を選ぶ際にはトクホ（特定保健用食品）マークがあるものにしましょう。



### ④水分は十分に摂りましょう

食事以外の飲み物として、水分は1日1500mL程度必要といわれています（医師から水分制限の指示がある方は除く）。高齢の方ではのどの渇きを感じないことも多いため、のどが渇いていなくても時間を決めて水分を少しずつ摂るなど工夫しましょう。

## 3) 一般的なケア

### ①排便習慣をつける・排便姿勢に気をつける

便意の有無にかかわらず毎日決まった時間にトイレに行くことを心がけましょう。自然と便意が催されるようになり、規則的な排便習慣がつきやすくなります。また便座に座る際に前かがみの姿勢になることで、直腸から肛門のラインがまっすぐになりやすく、便を出しやすくなります。

### ②リラックスを心がけた生活をおくる

過度に緊張したり、イライラするとストレスがたまり、交感神経と副交感神経のバランスが崩れて腸蠕動が低下し便秘しやすくなります。心身ともにリラックスした気持ちになるよう心がけることは、便秘解消の助けになります。

### ③おなかのマッサージで腸を刺激

おへそを中心に「の」の字を書くように手で押していきます。ほど良い圧力かけることで排便が促されます。

### ④おなかや腰を温めて腸の動きを活発に

温かいタオルをおなかにのせたり、腰に当てることで、腸の動きをつかさどっている神経を活発にします。1回10分くらいが目安です。

### さいごに

たかが便秘、されど便秘。便通の悪化によって強い苦痛に悩まされないよう日頃から排便習慣の変化には気を配りましょう。お薬に頼りがちですが、食事を含めた日常生活での工夫が大切ですので心がけてください。便通について気になることがあればいつでも医療スタッフにお尋ねください。



発行元：公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長：佐野 薫（医師）

編集委員：里見 史義（作業療法士） 武内 めぐみ（事務） 平田 佳子（看護師） 50 音順