

便秘はどうやって予防する？

便秘とは・・

便が十分に出ない・快適に出し切れないことをいいます。1日の排便回数によるのではなく、心地よい排便でなくなった、排便にお薬が必要になることを便秘といいます。



なぜ便秘になるの？

食事や水分が摂れないこと、運動不足、薬の影響(がん薬物療法、医療用麻薬 など)、大腸の閉塞、加齢などの要因があります。

便秘はひどくなると吐き気につながったり、硬い便により肛門を傷つけたりすることもあります。排便コントロールは日ごろから意識しておきましょう。



便秘を予防するには

適度な水分摂取
食物繊維の摂取
適度な運動 に加えて、
必要なときはお薬（※緩下剤）も使用します。



※緩下剤には主に以下の種類があります。

- 便を軟らかくする薬
- 腸を刺激し、大腸を動かして排便を促す薬



これらの薬を組み合わせ使用し、同時に生活を工夫して便秘の予防をしていきます。排便コントロールは時に難しいことがあります。薬を使っても改善しないときは、医師・薬剤師・看護師に相談しましょう。

