

8 便秘

治療中、便・ガスが出ない・便が固い・お腹が張って痛いなどの症状を感じる場合があります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療で便秘になり悩んだ。
- 抗がん剤治療のあと、便秘とおう吐に悩まされた。
- 抗がん剤で便秘が起こり、本当に苦しかった。
- 食生活に気をつけないと、すぐに便秘になる。
- 便秘のコントロールのために、食生活に注意しなければならず（水分を多くとったり、消化のよい食べ物をとったり）、大変。
- 下痢と便秘を繰り返す状態に悩んでいる。
- 抗がん剤の点滴を受けている間中、便秘による痔の症状、吐き気などで心身ともに悩み、不眠症になった。
- 食事が食べられず便が出にくいので毎日不安。
- 便秘があり、下剤を飲まないと便が出ない。
- 放射線治療による便秘が 1 番の悩み。

治療の影響で腸自体が障害されて、内容物が通りにくくなったり、腸の運動が弱くなることで起こります。

また、食欲がなくて食事や水分の摂取量が不足したり、運動不足やストレスでも、便秘になることがあります。腸の運動を促す工夫をしてみましょう。

※ 腸閉塞が原因となっていることもあります。
症状がひどいときは、担当医にご相談ください。

工夫のポイント

- 食物繊維を多く含む食品をとる
- 水分補給を心がける
- 高脂肪の食品を控える
- 乳酸菌を含む食品をとる

食物繊維を多く含む食品をとる

食物繊維は水分を多く吸収し便をやわらかくして、便通を整えます。また、食物繊維を多く含んだ食品をとることによって、ビタミン・ミネラルも補給されます。

胃腸の弱い人は、食品をやわらかく煮たり、しっかりかんだりして、胃腸の負担を減らしましょう。

ご飯を主食とし、豆類や野菜を献立の中に入れるとよいでしょう。また、腸内で発酵しやすいものや刺激物を少し取り入れてみるのもお勧めです。

- 大豆は腸内で発酵しやすく、ガスを発生させて腸管に刺激を与えてくれます。また、納豆は、納豆菌により腸の働きを強めます。
- いも類は、食物繊維が豊富で腸内で発酵しやすい食品です。
- こしょう・唐辛子など少量の香辛料は、腸管に刺激を与えてくれます。
- 酢も腸を刺激してくれますので、調味料として使ってみるのもお勧めです。

大根やにんじん、白菜の芯など食物繊維が多い野菜でも、煮込むとやわらかくなるものもあります。

胃に負担がかかるようであれば、長時間煮るなどして食べましょう。



食物繊維とは？

腸内の有害物質を体外へ排出させる働き

食物繊維は、水に溶ける「**水溶性食物繊維**」と、水に溶けない「**不溶性食物繊維**」との2種類に分けられます。

水溶性食物繊維は、**糖分の吸収速度をゆるやかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。**不溶性食物繊維は、**腸内の有害物質を体外へ排出させる働き**をもっています。

食物繊維は多くの効能があるため、五大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル）に続く、「**第6の栄養素**」として、大変重要視されています。高たんぱく・高脂肪に傾きがちな現在の日本の食生活において、不可欠な栄養素と言えます。

しかし、便秘に食物繊維がよいからと、たくさん食べる方がいらっしゃいますが、**食べ過ぎると下痢をおこして、必要な栄養素まで排出してしまうことがありますので、いろいろな食品を適量ずつバランスよく食べることが大切です。**

食物繊維は、主に…

野菜・穀類・海草類・いも類 などに多く含まれています。

<食物繊維を多く含む食品>

※ 常用量を目安にしています。

玄米	雑穀	そば	あずき	ごぼう	さといも
こんにゃく	大豆	おから	納豆	煮豆	じゃがいも
りんご	ブロッコリー	白菜	にんじん	れんこん	さつまいも
レタス	かぼちゃ	柿	バナナ	いちご	ほうれん草
ウイグルーツ	まいたけ	しいたけ	しめじ	なめこ	わかめ
ひじき	こんぶ	のり	寒天	きな粉	ごま

食べられそうなものがあれば、試してみましょう

水分補給を心がける

水分を十分にとらないと、便が固くなって便秘になります。そのため、食事以外にも、こまめにお茶を飲むなどして、水分補給を心がける必要があります。

朝起きがけに冷たい水や牛乳を飲むことは、水分補給だけでなく、消化管にも刺激を与え便意をもよおしやすくなります。

- 毎食のメニューに、スープやみそ汁などの汁物を加えたり、間食にヨーグルト・シャーベット・ジュース（ホットレモネード・プルーンジュース など）を取り入れたりするのもよいでしょう。

注）イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

牛乳の成分である乳糖が腸の運動を促し、便秘によいといわれています。

ただし、かえって下痢を引き起こす体質の人もあります。

飲みすぎや冷やしすぎに注意しましょう。



高脂肪の食品を控える

脂肪には、便を軟らかくし、腸管内の滑りをよくする働きがあります。脂肪が分解してできた脂肪酸は、腸壁を刺激するので便秘には適した食材といえます。

ただ、肉類には、食物繊維がほとんど含まれていないので、肉中心の食事では腸の働きが鈍くなってしまうです。

油は、3大栄養素といわれる炭水化物・タンパク質・脂肪の中で最も効率よく、効果的にエネルギーを供給できます。中でも植物油は、体内で作ることができない必須脂肪酸など、体によい脂肪酸を豊富に含んでいますので、食物油を上手に取り入れた食事をしましょう。

- 植物油は、なたね油（キャノーラ油）・ごま油・べに花油・綿実油・コーン油・ひまわり油・オリーブオイルなどいろいろなものが販売されていますので、料理に合わせて使い分けてみましょう。

乳酸菌を含む食品をとる

乳酸菌は、腸の中で乳酸や酢酸を作ります。乳酸や酢酸が腸管を刺激し、腸のぜん動運動を活発にすることで、便秘を防ぐことができます。同時に乳酸や酢酸には、大腸菌の有害細菌（悪玉菌）の発生を抑え、腸内環境を整える働きもあります。

乳酸菌を含む食品で手軽に摂取できるものとしては、ヨーグルトや乳酸菌飲料、漬物などがあります。

ヨーグルトには、乳酸菌の他にもカルシウムが多く含まれているので、カルシウムの補給もできます。お好みのフルーツやジャムなどを入れて、間食にするのもお勧めです。

- 乳酸菌は、ぬか漬けの「ぬか」にも多く含まれています。漬物など、植物性乳酸菌食品は、食物繊維の摂取もできます。調味料では、みそに乳酸菌が多く含まれています。動物性乳酸菌食品と植物性乳酸菌食品をうまく組み合わせ食事に取り入れることで、栄養面でのバランスもよくなります。

プラスワン+1

便秘は運動不足、食生活の乱れや精神的ストレスなども大きく影響します。日頃から便秘にならないよう、朝食後決まった時間にトイレに行く習慣づけや、ラジオ体操や散歩など体を軽く動かすことを心がけましょう。

就寝前や便座に腰掛けたときなどに、お腹のマッサージをするのも効果的です。

お腹のマッサージ

お腹のマッサージをすると腸の動きが、活発になります。

＜＜ やり方 ＞＞

- ① 仰向けに寝ます。
- ② おへその周りを時計回りに、円を描くようゆっくりと両手で20回～30回程度さすります。



三二情報

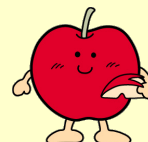
腸の働きを整える

りんご

りんごには食物繊維のペクチンが多く含まれていて、腸内細菌の乳酸菌を増殖させます。水に溶けるとゼリー状の膜になって腸壁を守る働きがあり、腸内環境を整えてくれます。

また、便がやわらかいときは水分を吸い上げ、形のある状態にし、腸内の悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増やします。

ペクチンは、擦りおろしても効果は変わらず、熱に強い性質があります。



ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌の一種ビフィズス菌は、善玉菌を増やし悪玉菌を減らす働きがあります。腸の健康を守り新陳代謝を活発にするため、老化防止にも効果があるとされています。また、食物繊維に似た整腸作用があるビフィズス菌は常食すれば、便秘・下痢などに効果があると言われています。

また、ヨーグルトにはカルシウムも含まれており、たんぱく質や乳酸と結びついて吸収されやすくなっています。乳酸菌によって分解されるヨーグルトのたんぱく質は、ペプチドやアミノ酸になっていることから無理なく消化吸収できやすいと言われています。

