



前田記念腎研究所 茂原クリニック
前田記念 大原クリニック



広報委員会



透析患者さんの実に40～70%の人が便秘に悩んでいます！
なぜ透析患者さんは便秘になりやすいのでしょうか？

<透析患者さんの便秘の原因>

- ・運動不足、動脈硬化・糖尿病による神経障害や腸管運動の麻痺
- ・腹筋の低下、痔による排便時の痛み
- ・カリウム制限による食物繊維不足
- ・治療に伴う飲水制限・食事制限
- ・透析による除水
- ・薬の副作用
- ・癌などの大腸の病気
- ・ストレス など



★便秘を起こしやすい薬★

リン吸着薬

フォスブロック・レナジェル・キックリン
ホスレノール など

カリウム抑制薬

カリメート・ケイキサレート
アーガメイトゼリーなど

<便秘の予防策>

便秘の基本的な予防法は、**規則正しい生活**と**食事**と**適度な運動**です。

そして、**便意を我慢しないこと**や、起床時や朝食後に便意がなくても**トイレに行く習慣をつける**ことも重要です。

その他・・

食物繊維の多い食品をとる
過度な食事制限は避け、適量を食べる
サプリメント(セルリーハイなど)を活用する
なども有効です。

★便秘予防に効果的なマッサージ法★

◆のの字マッサージ◆



左の絵のように、
腸の走行に沿って
円を描くように
マッサージを行って
ください。
1日10回行うことが
目安です。

<便秘薬の種類と使い方> (便秘薬には「機械的下剤」と「刺激性下剤」があります。)

機械的下剤

便を柔らかくし、排泄を容易にする。

↓
アミティーザ・Dソルビトール
ラクツロースなど

刺激性下剤

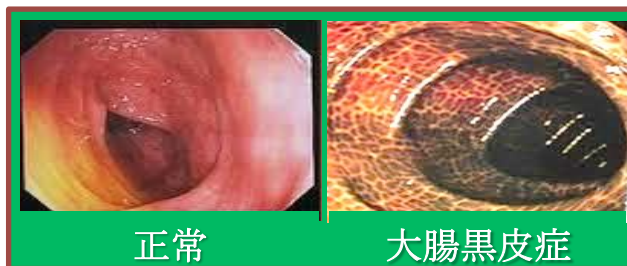
腸の蠕動運動を亢進する。

↓
プルゼニド・アローゼン
ラキソベロンなど

☆**刺激性下剤**は習慣性が生じやすく、
連用すると**大腸メラノーシス(大腸黒皮症)**に
なる危険性があり、**短期使用を原則**とします。



大腸メラノーシス(大腸黒皮症)とは？(右図)
大腸粘膜が黒くヒョウ柄になった状態。
腸の動きが鈍くなり、薬も効きにくくなります。



下剤の使い方にご注意！！

腸の出口付近の便が硬くなりすぎている場合、下剤を使用すると腸穿孔を起こす危険性があります！下剤を使う前に坐薬や浣腸を使用して、便の塊を取り除く必要があります。

★透析中もトイレに行きたくなったら、我慢しないでスタッフに声をかけてください。

