

便秘は水分管理や体重管理に大きく影響します。透析患者さんの

40～70%の方は排便コントロールがうまくいっていないと感じているようです。

便秘で溜まってしまうのも、下痢で出すすぎてしまうもの良くありません。腸内環境を整えることが水分・体重管理にもつながっていきます。

便秘にならないやすい原因は？

- ① 食物繊維不足・腸内細菌バランスの乱れ
- ② 水分制限・透析による除水：腸の血流が悪くなる
- ③ 薬の副作用
- ④ 加齢や運動の機会が減ることによる腸の動きや腹筋の低下
- ⑤ 排便習慣の乱れ：透析中や日常で便意を我慢すると便意を感じづらくなります

適度な運動を心がけましょう

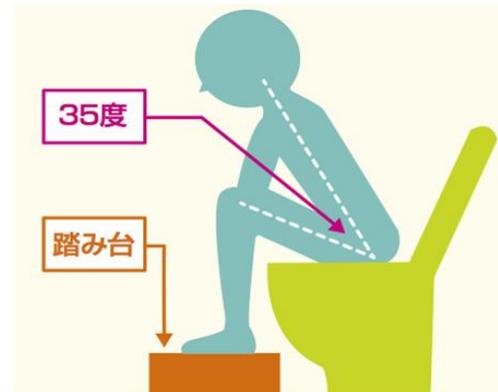
ウォーキングなどの軽い運動やおなかに「の」の字を描くようにマッサージしましょう

便秘予防方法:排便の習慣をつけましょう

①決まった時間にトイレに行くようにすると、だんだんとその時間に便意が起こるようになります。便意が起きたら、すぐにトイレに行き、排便を後回しにしないようにしましょう

②特に朝食後は便意が起きやすくなるので、朝食をしっかり食べて、毎朝トイレに座ることを習慣にしてみましょう

③排便をするときは、まっすぐに座るのではなく、前かがみに座ると便の通りがよくなります



食事量の低下を防ぐことも重要です

食事の量を減らしてしまうと体力の低下や低栄養状態になる可能性がありますので、食事量を減らすのではなく、カリウムの多い野菜などは、茹でこぼすなど調理方法を工夫しましょう

