



# ひばりだより

No.12  
2020年7月

最近、急に暑い日が多くなってきましたね。みなさん、熱中症対策など行っていますか？また、水分の取りすぎでスタッフから注意される回数は増えていませんか？体重の増えすぎの理由として『便秘だから…』

『便が出ないんだよ』とよく聞きます。そこで今回は食事面からの便秘解消に役立つヒントを管理栄養士の方から教えて頂いたので、ご紹介したいと思います。

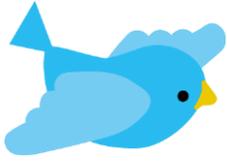
## 「便秘」とはなに？



そもそも「便秘」とはどのくらい排便がないことを「便秘」というかご存じですか？

日本内科学会では便秘を「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」と定義しているそうですが、便秘は個人差が大きいため明確に定義できず毎日排便がある人でもお腹に便が残っていると感じる「残便感」や、便が出しづらいつと感じる「排便困難感」があれば便秘と考えて良いそうです。





## 便秘の原因は？

便秘には、毎日の食事や生活習慣が大きく関係しています。また、透析患者様ならではの原因もあります。ここでは、便秘の原因についてお伝えしていきます。

### <透析患者様の便秘の原因>

- ・ **水分不足**：便の構成は水分 75%、食物繊維 10%、腸内細菌・脱落腸細胞 10%です。透析患者様では厳しい水分制限と透析治療での除水により便の構成成分の水分が少なることで便秘になりやすくなります。
- ・ **食物繊維不足**：十分な量の便を作るには 1 日に 20 g 以上の食物繊維を摂取する必要があります。ただ食物繊維は野菜や豆類に多いため、血清カリウム値が上昇しやすく摂取量を増やせないのが現状です。



- ・ **薬剤の副作用**：リン吸着薬（カルタン、キックリン、レナジェル）やイオン吸着薬（カリメート、ケイキサレート）などでは便秘の副作用があります。
- ・ **腸内細菌の乱れ**：便通異常や栄養摂取の偏りにより非透析患者と



比較すると腸内の悪玉菌の比率が高いため便秘になりやすいです。

- ・ **糖尿病**：糖尿病患者様では、神経障害による大腸の蠕動運動低下や知覚障害により便秘になりやすくなります。
- ・ **便意の抑制**：便が直腸まで来ると便意が起きます。この時に便を我慢すると便がS状結腸まで戻ってしまい排便のリズムが狂います。透析中は長時間拘束されているため、透析中に便意が起きてても我慢してしまう傾向があります。

この他にもストレスがある、運動不足、不規則な生活リズム、高齢などが原因となるようです。当てはまるものはありましたか？



## おすすめの便秘予防と対策！

ここからは透析患者様におすすめの便秘予防と対策をお伝えしていきます。

<1>運動療法：運動療法の主な目的は、腸を動かす筋肉を鍛えること

です。それ以外にも運動によって自律神経を刺激して、腸の働きを整えるという効果もあります。ただし、激しい運動では体調を崩す原因になってしまうので、軽いトレーニングを行きましょう。

### ～腹筋に効果的な運動～

(1)真っ直ぐに立って足を軽く開いてみて下さい。

正しい姿勢を取るだけでもお腹周りの筋肉を使います。

この状態から腰を左右にひねってみましょう。腹筋を使うだけでなく、腸に刺激を与えられて効果もアップします。



(2) バランスボールに足を乗せた状態からバランスボールをゆっくり手前に引き寄せます。ボールを手前に引き寄せるときに息を吐いて、足を戻すときに息を吸います。応用編として、常にお尻を上げながらこの動作を行うと運動強度が増します。



<2> マッサージ：お腹のマッサージは外から腸に刺激を与えて排便を促す効果があります。

(1) 仰向けに寝そべて両膝を立ててください。お腹に手を置いて、おへそを中心に円を描くようにゆっくり撫でます。ポイントは時計回りに撫でることと、力をいれずに優しく触れることです。(のの字マッサージ)

(2) うつ伏せに寝るだけでも腸に刺激を与えられます。

さらにその状態から横向きにゴロゴロ転がるのもおすすめです。



**\* マッサージや運動は毎日こまめに行いましょう！ \***

まとめ腹筋運動をしてもなかなか便秘は解消しません。少しでも良いので、気が付いたときに行うように習慣づけましょう♪

<3> 食事療法：便秘の予防・解消には食事内容の見直しも大切です

次のページより当院の管理栄養士からいただいた便秘解消のポイントをまとめました。

# 便秘解消のポイント

透析患者さんの中には便秘に悩んでいる方が多くいらっしゃいます。  
今回は便秘解消に繋げるための食事のポイントをお伝えします！



## ☆なぜ透析患者さんは便秘になりやすいのか？

便秘の原因	理由
大腸の運動が弱い	運動不足、糖尿病のための自律神経障害、動脈硬化、ビタミンB（特にパントテン酸など）不足など
きばれない	運動不足により腹筋が弱くなっている
繊維の不足	カリウムと水分の制限のために食物繊維に富む野菜類や乳製品、豆類、海藻類を充分に取れない
飲水制限	尿量が減ってしまうと、とる水分量を減らさないとむくみ、心不全に繋がるこのため水分をとる量が厳しく制限される
大腸の病気	あまりに便秘がひどい（1週間もでない、便が細い、下痢と便秘を繰り返す、血便、黒色便など）場合は大腸の病気がないか調べてもらう必要がある
便秘になりやすい薬の服用	リンを下げる薬（レナジェル、フォスブロック） カリウムを下げる薬（カリメート、アーガメイトゼリー） コレステロールを下げる薬（コレバイン）など

## ☆便秘解消のための食事

### ①食物繊維の多い食品を摂取しましょう

食物繊維には便のかさを増やしたり柔らかくする効果や、腸を刺激し排便を促す効果があります。

#### ●野菜、きのこ、こんにゃく、海藻類

	カリウム (mg)	食物繊維 (g)
ごぼう 50g	160	2.9
オクラ(ゆで)50g	140	2.6
しめじ(ゆで)50g	170	2.4
えのき(ゆで)50g	135	2.3
ブロッコリー(ゆで)50g	90	1.9
春菊(ゆで)50g	135	1.9
めかぶ(50g)	44	1.7
糸こんにゃく(50g)	6	1.5
コーン缶詰(30g)※大さじ2杯	40	1.0
きくらげ(乾)1g ※小さじ1杯	6	0.8
水煮タケノコ(30g)	23	0.7
もやし(50g)	35	0.7

食物繊維多

#### ●果物

	カリウム (mg)	食物繊維 (g)
りんご(90g)※1/2コ	99	1.4
ブルーベリー(20g)※10粒	14	0.7

#### ●豆類

	カリウム (mg)	食物繊維 (g)	リン (mg)
おから(30g)	105	3.5	30
水煮大豆(30g)	75	2.0	51

野菜やキノコ類は  
水さらしや茹でこぼしを  
しっかりしてから  
使用しましょう！



## ②善玉菌を含む食品（乳酸菌飲料やヨーグルト）や、増やす食品（食物繊維やオリゴ糖）を取り入れましょう

腸内細菌には善玉菌と悪玉菌があり、便秘を予防するためには善玉菌が多く存在することが大切です。

	エネルギー (kcal)	リン (mg)	カリウム (mg)
乳酸菌飲料(60 cc)	43	18	29
加糖ヨーグルト(100g)	67	100	150



ヨーグルトにはリンやカリウムが多く含まれるため、数値が高い方は乳酸菌飲料やオリゴ糖などリンやカリウムが少ないものを選びましょう



## ③油を控えすぎないようにしましょう

油は腸内で潤滑剤となって便を出やすくする効果があります。料理に香辛料や酸味を取り入れると、腸に刺激を与えられます。



## ④1日3食を守り、特に朝食は必ずとるようにしましょう

腸内に便の量が少ないと、押し出すことができずに便がたまってしまいます。また、食事をとると、特に朝食後は便意がおきやすくなります。

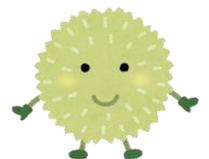


## ⑤食物繊維補助食品を使用してみましょう

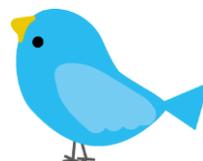
食物繊維は便塊に浸透して容積を増大させ、腸壁に物理的的刺激を加えて排便を促します。また一部の分解された食物繊維はビフィズス菌等のえさとなり、善玉腸内細菌を増やす作用もあります。

ただし、繊維を多く含む食物の多くにはカリウムやリンも含まれているため、これを除いたものを選ぶ必要があります。

とおりあめ（キッセイ薬品）、ネイチャーメイドファイバー（大塚製薬）、イージーファイバー（小林製薬）など、表示を確認して使用すると良いでしょう。



## それでもダメなら…?!



ここまで運動療法や食事療法などお話してきましたが、それでも

便秘が改善できない時があります。その時は便秘薬を服用することになります。便秘薬といってもその働き方は様々です。便秘のタイプと合っていなければまったく効果が出ないばかりか症状を重くしてしまうことすらあります。便秘薬には大きく分けて、便に働きかける

「機械性便秘薬」と腸に働きかける「刺激性便秘薬」があります。

さらに機械性便秘薬は、便を柔らかくする「浸潤性」、便の量を増やす「膨張性」などに細かく分けられます。

- ・ 機械性下剤：アミティーザ、ソルビトール、ラクツロース、

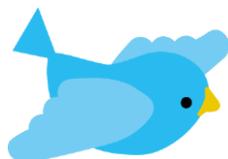
モビコール、グーフイスなど

- ・ 刺激性下剤：プルゼニド、アローゼン、ラキソベロンなど

下剤にもいろいろありますが、機械性便秘薬には酸化マグネシウムが主成分になっているものがあります。腸への刺激が少なく腹痛や下痢などが起こりにくいため市販の便秘薬や胃腸薬にも含まれています。

しかし、透析患者様にとって**酸化マグネシウムは禁忌です！**

酸化マグネシウムが体内に溜まると人工透析では除去しきれず、高マグネシウム血症になってしまう危険があります。高マグネシウム血症になると倦怠感や吐き気を感じるようになり、最悪の場合、命にかかわることもあります。自己判断で便秘薬は使わずに服用する前に透析医師へご相談ください。たかが便秘と考えずに少しでも不調を感じたら、些細なことでも構わずに医師、透析スタッフへ相談するようにしましょう♪



## 透析食レシピ

今回、新型コロナウイルス感染症により5月に行っていた透析患者様向け調理実習が開催できませんでした。透析食のレシピを楽しみにされている患者様には大変申し訳ありませんでした。そのため、管理栄養士より透析食レシピを頂いたので、少しご紹介いたします。ぜひ作ってみてください!! また、次ページからの調理実習についてのアンケートにご協力ください。



## 筍と鶏肉の煮物

### 材料（1人分）

• たけのこ水煮	30g
• 鶏もも肉	20g
• 人参	10g
• ごま油	小さじ1/2
• かつおだし	大さじ1と1/2
• 醤油	小さじ1
• 酒	小さじ1/2
• 砂糖	小さじ1/2

A

- ①たけのこと人参、鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく
- ②フライパンにごま油を入れ、鶏もも肉を焼く
- ③火が通ったら①を入れて炒める
- ④Aの調味料を入れて汁気がなくなるまで煮込む
- ⑤全体に味が絡んだら完成

エネルギー：82kcal  
たんぱく質：4.5g  
カリウム：127mg  
リン：55mg  
塩分：0.7g



## 茄子と鶏肉のさっぱり煮

### 材料（1人分）

• 鶏もも肉	80g
• 塩	ひとつまみ
• 酒	小さじ1/2
• 片栗粉	小さじ1
• 油	小さじ1/2
• 茄子	30g
• かつおだし	大さじ1
• 砂糖	小さじ1
• 醤油	小さじ1
• 酢	小さじ2
• 大根	20g
• かいわれ大根	3g

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩と酒をもみ込んでおく
- ②茄子は乱切りにして茹でこぼす
- ③鍋に②とだし汁を加え、温まったら砂糖、醤油の順で調味料を加え、ひと煮立ちさせる
- ④①に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでこんがり焼く
- ⑤鶏肉に火が通ったら③と酢を加えてさっと煮る
- ⑥茄子と鶏肉皿に盛り、水さらした大根を乗せ調味液をかける
- ⑦かいわれ大根を飾り、完成

エネルギー：262kcal  
たんぱく質：14.4g  
カリウム：375mg  
リン：164mg  
塩分：1.4g





## 鱈のじゃがいも包み焼き

### 材料（1人分）

・鱈	70g
・こしょう	適量
・じゃがいも	30g
・片栗粉	小さじ2
・油	小さじ1
・ケチャップ	小さじ1
・マヨネーズ	小さじ1
・チンゲン菜	20g
・コーン	5g
・油	小さじ1/2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	適量

- ①じゃがいもは細切りにして水さらしをする
- ②チンゲン菜は食べやすい大きさに切って茹でこぼす
- ③鱈にこしょうをまぶし、じゃがいもと片栗粉を混ぜ合わせたものをくっつける
- ④油をひいたフライパンに③を入れて焼く
- ⑤ケチャップとマヨネーズを混ぜてソースを作る
- ⑥別のフライパンに油をひいて、チンゲン菜とコーンを入れて炒める
- ⑦⑥に塩こしょうをして味付けし、④と一緒に盛付け、⑤をかけて完成

エネルギー：191kcal  
たんぱく質：13.2g  
カリウム：428mg  
リ ン：183mg  
塩 分：0.7g



## 鱈のマリネ

### 材料（1人分）

・鱈	70g
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・片栗粉	小さじ2
・油	適量
・玉ねぎ	10g
・トマト	20g
・きゅうり	10g
・油	小さじ1/2
A 酢	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・白ワイン （または酒）	大さじ1/2

- ①3枚におろした鱈に塩、こしょうをする
- ②玉ねぎはみじん切りにしてふきんに包み、もみ洗いをする
- ③トマトは湯剥きして角切り、きゅうりも角切りにして水さらしする
- ④調味料を合わせて②と③を加えて混ぜる
- ⑤鱈の水気をふき取り、片栗粉をまぶして揚げる
- ⑥④に鱈を漬けて味をなじませる
- ⑦なじんだら盛り付けて完成

エネルギー：213kcal  
たんぱく質：14.8g  
カリウム：344mg  
リ ン：178mg  
塩 分：0.8g



## 患者様アンケート

こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

### <透析患者様向け調理実習のアンケート>

- 調理実習の形式はどうか？  
今のままで ・ 変えてほしい ・ その他( )
- 今後、院外での実施：三芳町中央公民館(送迎なし)で行うのはでどうですか？  
はい ・ いいえ ・ その他( )
- 調理実習の回数を増やしたいですか？  
はい ・ いいえ
- 増やすなら、年に何回が良いですか？  
3回 ・ 4回 ・ その他( )
- 増やすなら、今の調理実習と座学などどれが良いですか？  
調理実習 ・ 座学  
糖尿病教室のバイキング形式 ・ その他( )
- その他に調理実習へのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

### <ひばりだよりについて>

- 今回の内容はわかりやすいですか？  
わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい
- 文字は見やすいですか？  
見やすい ・ ふつう ・ 見にくい  
その他 ( )

次ページへ続く

- 次月号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

A large empty bracketed area, consisting of a left-facing square bracket on the left and a right-facing square bracket on the right, spanning most of the width of the page. This area is intended for users to provide their comments or suggestions.