

メディカルレシピ集 症状解説編

便秘

Constipation

大阪国際がんセンター
臨床栄養委員会
看護部リソースセンター
一般社団法人MSBR

便秘について

便秘

Constipation

要旨

便秘とは、便を十分にかつ快適に出し切れない状態です。便秘が続くとお腹が張って苦しくなったり、吐き気や食欲低下につながり、QOLを低下させるため、早めに対処することが大切です。

がんの治療中に起こる便秘は、多くの場合、生活環境や生活リズムの変化だけではなく、様々な原因が重なり起こります。

対策としては生活習慣を見直すことや、お薬での調整が大切です。



便秘について

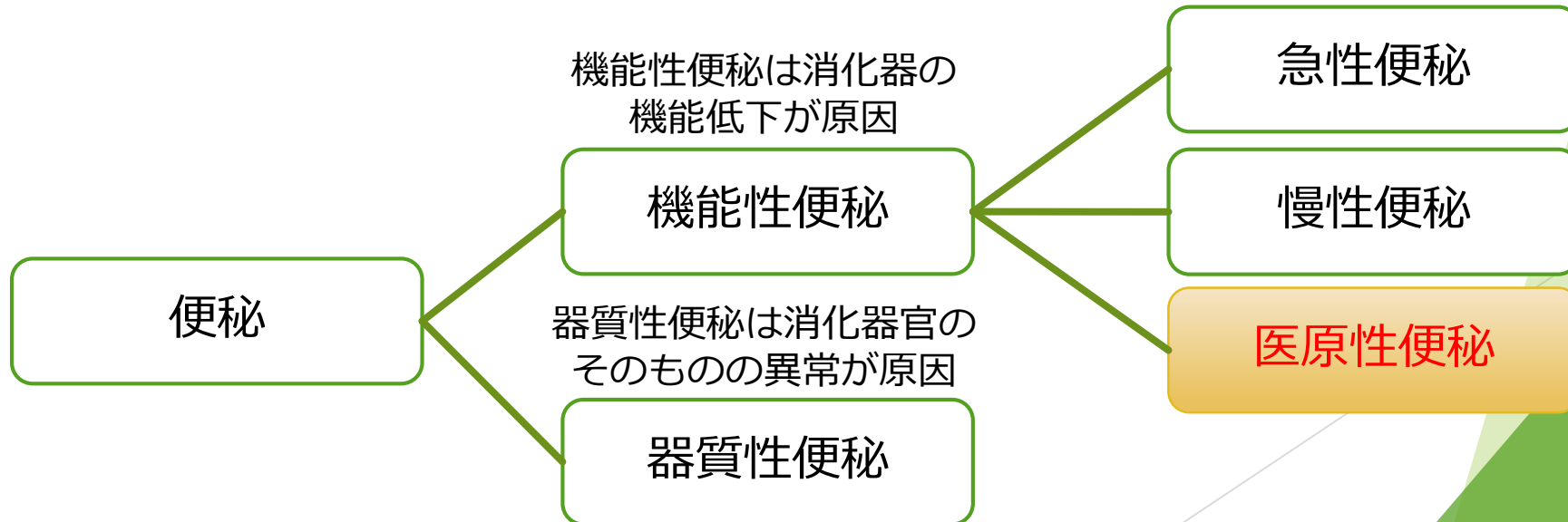
便秘

Constipation

要旨

便秘には、症状や原因によっていくつもの種類があります。消化管そのものに何かの病気がある「器質性便秘」と消化管の働きが弱い「機能性便秘」に分かれます。「機能性便秘」はさらに細かくタイプ分類されます。

がん治療と直接的にかかわるのが、「医原性便秘」です。



要因

一般的な要因

- ▶ 植物繊維の少ない食事
- ▶ 極端に少ない食事量
- ▶ 水分摂取不足
- ▶ ストレス
- ▶ 腸の運動や筋力の低下
- ▶ 糖尿病や甲状腺機能低下などの内科系疾患
- ▶ 排便反射の低下

がん患者さんにおける要因

- ▶ **食事・水分摂取量の低下**
食事量が減れば便の量が減り、水分摂取が減れば便がかたくなる
- ▶ **運動量の不足**
適度な運動は胃腸の働きを整えてくれます
- ▶ **薬剤の副作用(抗がん剤・吐き気止め・痛み止め等)**
抗がん剤の副作用を軽減するお薬には、腸の働きを低下させる作用があります
- ▶ **腸の閉塞・狭窄による通過障害**
- ▶ **精神的なストレス**
胃腸の働きをコントロールしている自律神経は、ストレスの影響を受けやすいです

原因：がん治療による発生の仕組み

- ▶ がん治療中に使用する鎮痛剤や吐き気止めは、腸の蠕動運動を抑制して、腸液の分泌を減らすものがあります。
- ▶ 鎮痛剤のうち、医療用麻薬系のものに見られる副作用です。

便秘を起こしやすい薬剤

抗がん剤	オンコビン (R) フィルデシン (R) エクザール (R) ナベルビン (R) タキソール (R) タキソテール (R)
吐き気止め	カイトリル (R) ゾフラン (R) セロトーン (R) ナゼア (R)

原因：がん治療による発生の仕組み

- ▶ 抗がん剤治療後は、食事や水分の量が減って便の量が減ることがあり、また、抗がん剤が胃や腸の運動を調節する神経やホルモンに影響し、排便を促す腸の蠕動（ぜんどう）運動が起こりにくくなります。加えて、薬剤の影響と異なり、治療に伴う精神的ストレス、運動量の低下なども関与しています。
- ▶ 腹部と骨盤に放射線を当てた場合は、食欲不振から食事や水分の摂取量が減って、便の量が少なく、また、かたくなります。

専門医からお伝えしたいこと

口から食べることによって、胃腸の働きなど体の機能をより自然な状態に戻すことが期待でき、治療後のご自身の体調、体力の回復にもつながります。そのために日頃から便秘にならないような生活習慣、意識をもたれることが肝要です。ただし、無理をして食べるのではなく、食べられないことでプレッシャーを感じることもありません。ご自身のペースで行っていただくことが大切です。

治療および栄養のサポートはチームで行っていますので、便秘くらい...とは考えず、排便のどのようなことで困られているかを知ることが治療への近道ですので、お一人で悩まず、わからないこと、ご不安なことがあれば、担当医をはじめ、看護師、薬剤師、栄養士などに、いつでもお気軽にご相談ください。

食事と排便の質を上げることで、自信を持っていただき、治療の継続を目指しましょう。

対策：本人や周りの人ができる工夫

生活リズムや運動不足の改善

- ▶ できる範囲で、適度な運動（散歩や軽い体操）をしましょう
- ▶ おなかのマッサージをしましょう
- ▶ 朝食後ゆっくりとトイレタイムをとりましょう（排便の習慣を整える）

水分補給を心がける

- ▶ 朝おきがけに水や牛乳を飲むのも腸を刺激するので良いでしょう

ストレスをためない



対策：本人や周りの人ができる工夫

肛門をウォッシュレットで刺激する

- ▶ ただし、刺激しすぎると反って「機能性便秘」を引き起こします。水圧に注意しましょう

便を柔らかくする薬や下剤をじょうずに使う

- ▶ 便秘を引き起こす薬剤(オヒオイト等)を服用中は、緩下剤などを用いて便通のコントロールを行いましょう



©japaclip



©いらすとや

対策：本人や周りの人ができる工夫

医師や看護師に伝えられるように書き留めておきましょう

- ▶ 最近の排便状況(回数や、便の性状、排便困難の有無) 便秘のお薬を使用した経験の有無 現在のお薬の服用状況や、水分・食事の摂取状況、持病(糖尿病、高血圧の有無など)



©japaclip



©いらすとや

改善：対策（食事のアドバイス）

食事の内容や食べ方を工夫する

- ▶ 食事や水分（水やスポーツ飲料）を十分に摂取しましょう
水分摂取量は、コップ7～8杯程度に増やすのが目安です
- ▶ 規則的な食事習慣にしましょう
- ▶ 刺激の強い食品を取りすぎないようにしましょう



改善：対策（食事のアドバイス）

食事の内容や食べ方を工夫する

- ▶ 温かく、消化の良い食品を中心に取るようにしましょう
- ▶ 腸内環境を整えるヨーグルトや納豆、漬物など善玉細菌を取りましょう
- ▶ 食物繊維や高脂肪食品は適量に取りましょう



改善：対策 便秘になったら・・・

便秘が続くようであれば、お薬で調整しましょう

便秘薬には作用のメカニズムの違いによって4種類に分けられます。

▶ 浸透圧性下剤（塩類下剤）

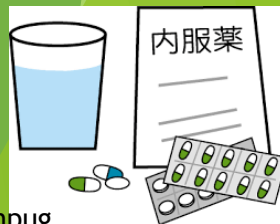
腸管内に水分を呼び込み、腸のぜん動運動を促進して排便を促す

薬剤 ➡ 酸化マグネシウムなど

▶ 浸透圧性下剤（浸潤性下剤）

水分を吸着させる界面活性作用によって便を柔らかくし、排便を促す

薬剤 ➡ DSS（ジオクチルソジウムスルホサクシネート）



改善：対策 便秘になったら・・・

便秘が続くようであれば、お薬で調整しましょう

便秘薬には作用のメカニズムの違いによって4種類に分けられます。(つづき)

- ▶ 膨張性下剤：薬剤が腸管内の水分を吸収して膨張。大腸に刺激を与えてぜん動運動を促す
薬剤 ➡ カルメロース（カルボキシメチルセルロース） オバタ種子
- ▶ 刺激性下剤：大腸に刺激を与えて動きを活発にさせる。また、腸壁からの水分を促し、便を柔らかくする
薬剤 ➡ ピコスルファートリウム、センナ、センシノドなど



改善：対策 便秘になったら・・・

便秘の原因によって様々なお薬がありますので、医師や看護師に相談しましょう。

こんな時は、早めに受診しましょう。

- 便秘の症状が続いて、下痢と便秘を繰り返したり、腹部の膨満感がひどくなったり、肩こりや頭痛、吐き気などの症状がみられたりする場合は、市販の下剤に頼らず、早めに受診しましょう。
- 「薬の効き目が悪くなってきたな」という時は、早めに受診し、恥ずかしがらずに、医師や看護師に辛さの程度を伝えましょう。

