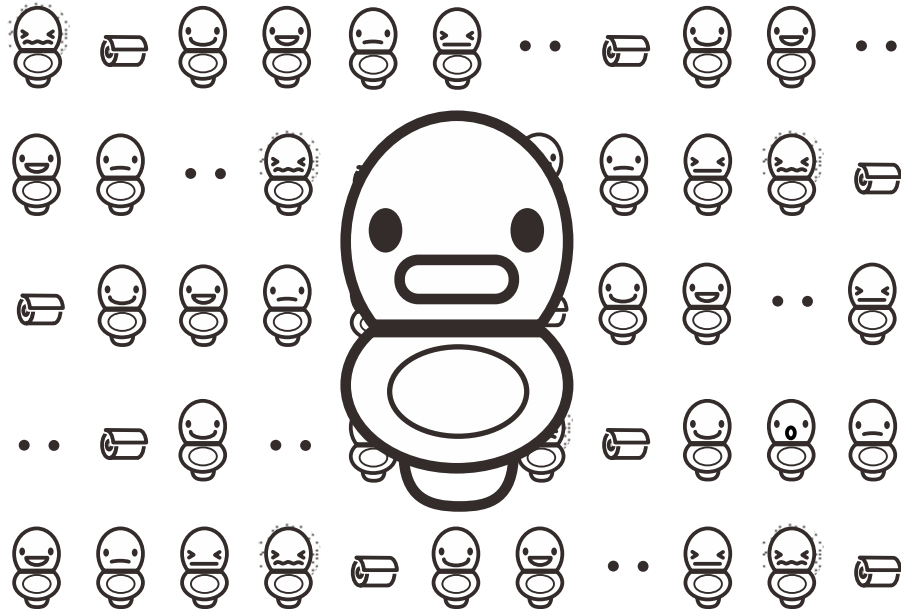


# シニアの便秘



## 高齢になるほど便秘になりやすい



65歳以上のシニアの約半数は便秘と言われ、高齢になると排便に関する悩みが多くなります。その人の状態によって異なりますが、加齢による機能の低下も原因のひとつになっています。

## こんな状態を便秘と言う

排便の回数が少ない、便が出にくく苦痛を感じているなら『便秘』です。

便が毎日出ていても苦痛や残便感があれば便秘と言います



便が毎日出ていなくても本人が苦痛と感じなければ便秘とは言いません

### 《便秘の目安》

- ◆ 便の回数が少ない…1週間に1～2回
- ◆ 排便が困難…便が硬い、残便感や腹部の不快感がある

## シニアの便秘は注意が必要

高齢になると食が細くなる人が多く、さらに便秘でお腹が張って食欲が低下すると、栄養不足に陥る可能性もあります。



栄養不足(低栄養・新型栄養失調)になると、体力が低下して感染症にかかりやすくなり、病気が悪化したり要介護状態になりやすくなるため注意が必要です。

**宣 言**

明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

---

かちどき薬品グループ

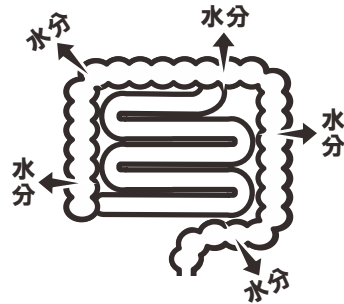


# シニアに多い便秘の原因



## 便の通過が遅い

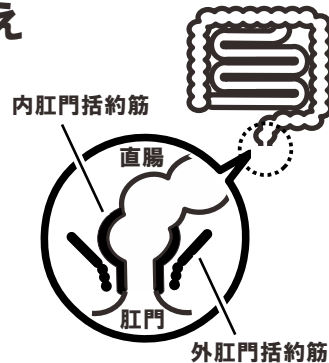
便を動かす働きが弱まり、便が大腸を通過するのが遅くなると、水分がどんどん腸から吸収されてしまい、便が硬くなって出しにくくなる。



## 肛門や直腸の筋肉の衰え

加齢により筋力が低下すると、便がたまって直腸や肛門の筋肉がうまく働かなくなり、なかなか排便できない。

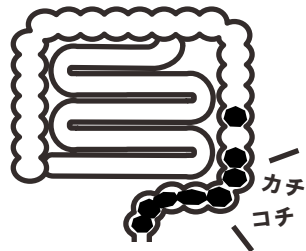
出そうで…出ない



## 水分不足

高齢になると喉の渇きを感じにくくなり、水分摂取量が減ってしまう。

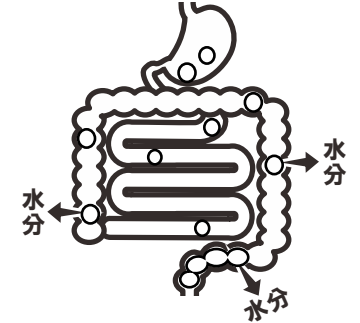
また、トイレが近くなるのを気にして水分をあまり摂らないと、便が硬くなって出しにくくなる。



## 便の量が少ない（食べる量が少ない）

高齢になり食欲が低下して食事の量が減ってしまうと、便の量がなかなか増えず直腸にとどまる時間が長くなり、その間に便の水分が吸収されて硬くなってしまふ。

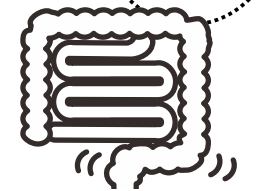
なかなか  
たまらない…



## 排便のタイミングを逃す

トイレに行くのが困難になり、便意があってもついガマンしてしまう。ガマンをすることが多くなると、次第に便意を感じなくなってしまふ。

来ないなあ…



## 薬の副作用による便秘

高齢になると何らかの病気で薬を服用している方が多く、その薬の副作用によって消化管の運動が抑制されて便秘になることがある。



副作用の現れ方には個人差があります。薬が原因と思われる場合は、すぐに医師または薬剤師に相談しましょう。

### 副作用で便秘を起こしやすい薬

- 咳止め薬
  - 抗がん剤
  - 不整脈用剤
  - 血圧降下剤
  - カルシウム拮抗薬
  - 向精神薬
  - 抗てんかん剤
  - 鎮痙剤
  - 抗生物質製剤
- などがあります。

# 便秘を改善する | 食生活 |

便秘は日常の生活と深い関わりがあります。便秘を解消するにはまず食生活を見直してみましょう。

## 3食きちんと食べる

バランスのよい食事を1日3食、決まった時間に食べましょう。

## 朝食を抜かない

朝食を食べると胃と腸が動き出し、便意が起こるきっかけになります。

## 食事を減らしすぎない

食欲がわかず、ごく少量しか食べないことが続くと、便の量も減るため便秘になりがちです。

## 水分を摂る

水分が不足すると便が硬くなってしまいます。喉が渴いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。

## 食物せんいを摂る

食物せんいは便の量を増やして便意を促す作用があります。同時に水分を多めに摂りましょう。

## 腸内細菌を増やす

発酵食品に含まれる乳酸菌などの善玉菌は、腸内の環境を改善し便秘を防ぎます。

食物せんいは**(水溶性と不溶性)**をバランスよく摂ろう

★ 水溶性食物せんいは便をやわらかくします

例・海藻類・果物・野菜



★ 不溶性食物せんいは便の量を増やします

例・きのこ類・おから・とうもろこし



不溶性食物せんいばかり摂りすぎると、お腹が張って余計に出にくくなることもあります。

**(乳酸菌)**が含まれる食品を摂ろう

例・ヨーグルト  
・味噌  
・納豆  
・キムチ  
・ぬか漬け  
・甘酒



# 便秘を改善する | 運動 |

筋肉を鍛えたり腸管を刺激する運動で、便を出しやすくしましょう。

## ひざ抱え

●寝たままで



10回×3セット(目安)

【腹部を圧迫して腸の動きを活発にする】  
仰向けになって両ひざを胸に近づけ、5秒間静止します。(つらい場合は片足ずつでOK)  
次に、両ひざを胸のほうに引き寄せたり戻したりお尻が軽く浮くように反動をつけて繰り返します。

運動のポイント  
●お腹にしわが寄るように、お尻を床から浮かせることが大切

## 腹式呼吸

●寝たままで



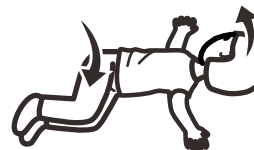
10回

【横隔膜の上下運動で腸を刺激する】  
仰向けになって、口をすぼめて細くゆっくり息を吐きながらお腹をへこませます。  
できるだけたくさん息を吐き、吐き切ってから力を抜くと、自然に息がお腹に入りふくらみます。

運動のポイント  
●鼻から息を吸ってお腹をふくらませる  
●口から息を吐きながらお腹をへこませる  
●お腹に厚い本をのせる(またはお腹を軽く押さえてもらう)と腹式呼吸の要領がつかみやすい

## 体幹ねじり

●寝たままで



10往復

【わき腹のストレッチで腸に刺激をあたえる】  
両腕を広げ仰向けになり、両ひざを立てます。肩を床から浮かせず、両ひざを立てたままゆっくり横に倒します。

運動のポイント  
●肩が床から離れないのが理想  
●肩が浮いてしまう時は、軽く肩を押さえてもらう  
●うまく倒れない時は、腰を押してもらう

## ひざ上げ

●座って



10回

【腹圧を高めて腸の動きを助ける】  
イスに浅く腰掛け、ももの横に左右の手のひらをつけて少し背を丸めます。  
ひざを曲げたまま、両足をゆっくり上げて5秒程キープします。(つらい場合は片足ずつ)

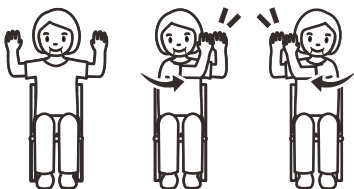
運動の

ポイント

- ・ひざを胸に近づけるつもりで動かす
- ・おへそを押し込めるようにすると腹筋が働く

## 体幹ねじり

●座って



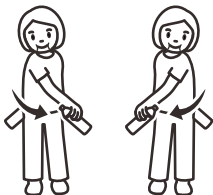
交互に5回

運動の

ポイント

- ・ひじは曲げたまま上半身をねじり、肩が体の前に来るようにする

●立って



15往復

運動の

ポイント

- ・肩が正面に来るようにねじる

## 早歩き

●立って



1日  
30分程度

【全身運動の刺激で腸の動きをよくする】  
軽く汗をかくぐらいのスピードで歩きます。  
外出の帰りに、1つ手前でバスを降りて歩くなど、いつもより少し多めに歩く工夫をしましょう。

家の中では階段の上り下りでも効果があります。



運動をする時は

無理をせず、水分を十分に摂りましょう。  
体調がすぐれない時は中止し、医師の診察を受けましょう。

# 便秘を改善する トイレの習慣

便秘でいることに慣れてしまわないよう、日頃から心掛けましょう。

## 意識してトイレに行く

食後はトイレに行き、座る時間を設けましょう。  
いつも同じ時間に行く習慣をつけることが大切です。



## ガマンしない

お待ちして  
おります



便意があった時にはガマンせず、  
すぐトイレに行ける環境を整えましょう。



## 排便しやすい姿勢

しゃがんだ姿勢は直腸と肛門が直線状になり、  
ももが腸を圧迫するため、便がスムーズに  
出やすくなります。



洋式トイレでは前かがみになると、しゃがんだ姿勢に  
近くなり排便しやすくなります。

## 受診しよう

### 悪化する前に医療機関へ

便秘対策をしても解消しない時は  
早めに消化器内科や胃腸科を受診  
して適切な治療を受けましょう。

### 便秘の薬

便をやわらかくして排便を促す薬・  
便の量を増やす薬・整腸剤・漢方薬・  
刺激性下剤・座薬などがあります。

### 便秘薬に頼りすぎない

自己判断で便秘薬や下剤を  
長期間続けて使っていると  
腸の動きが弱くなり、便意が  
失われるなど、便秘が悪化  
してしまふことがあります。



高齢の方は薬の作用が強くなる  
ことがあるため、必要最小限の量  
を使い、異常を感じた時は必ず早めに  
医師に相談しましょう。