



年齢を重ねると、さまざまな要因から便秘になりやすくなります。  
今回は、高齢者の便秘の原因と日常生活における便秘対策を紹介します。

## 一般的な便秘の分類

食事等で改善できるのは  
こちら！

### 慢性便秘

#### 器質性便秘

なんらかの病気が原因で起こる。

#### 機能的便秘

大腸・直腸の機能が低下して起こる。  
よく便意を我慢すると起こる。

#### 腸の通過障害

#### 大腸の異常形態

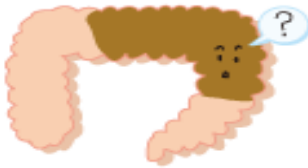
#### 習慣性便秘

#### 一過性便秘

生活環境の変化。  
精神的緊張。

#### 弛緩性便秘

(女性に多い)



大腸全体の運動機能が低下して起こる。  
内臓下垂・虚弱体質の人に多い。一番多い便秘。

#### 直腸性便秘

(高齢者に多い)



直腸までは便が降りてきているのに、便意が起こらない。

#### けいれん性便秘

(ストレスに弱い人に多い)



ストレスから結腸の緊張が異常に高まり起こる。**便秘と下痢を繰り返す。コロコロ便、ポロポロ便。**



## 便秘の原因は

**消化吸收機能低下**：咀嚼力の低下、食事量の減少、繊維質食物の摂取不足

**いきむ・踏ん張る力の脆弱化**：運動不足による全身の筋力低下、  
腹筋・呼吸筋の筋力低下

**腸の蠕動運動の低下**：寝たきりによる起立性大腸反射（立位・歩行することで大腸が刺激され、運動が活発になる反射）の低下

**便保持機能の低下**：直腸の弾力性の低下、肛門括約筋の筋力低下

## 便秘に対して処方される下剤

・緩下剤：便の水分を増やして便を軟らかくする  
(酸化マグネシウム・マグミット等)

・刺激性下剤：大腸の蠕動運動を促進させ、便が大腸を通過する時間を早める  
(プルゼニド・ラキソベロン等)

高齢者に多い、直腸まで便が降りてきている直腸性便秘の場合、緩下剤・刺激性下剤は効果的ではなく、レシカルボン座薬・浣腸・摘便等が有効。



## 十分な水分補給をする



十分な水分は便を柔らかく出しやすくします。まずは、今よりコップ2杯分(約400ml)を増やしましょう。(※医師より水分制限を説明されている方は医師と相談してくださいね)

水分は一度に大量に飲むと、尿として排泄されるため、こまめにとるのがお勧めです。便秘予防で水分をとるときは、なるべく緑茶やコーヒーは利尿作用のあるカフェインが含まれるために避けてください。



## 便秘予防に役立つ運動

腹筋の力が弱かったり、猫背であったりすると、大腸は下がり気味になり、狭い腹腔に押し込められてしまうので蠕動運動も起こりにくくなります。また、出口(直腸)までたどり着いて滞っている便を押し出すには、「いきむ」ことが必要ですが、腹筋の低下によって十分な圧がかけられなくなります。そこで、腹筋の強化と不良姿勢の解消が必要になってきます。



## 食物繊維や乳酸菌・発酵食品の豊富な食事を摂る



食物繊維は胃で消化されずに腸に届くため、腸を刺激して便の容量を増やし、蠕動運動を促進させる効果があります。

乳酸菌は腸内にもみられる善玉菌で、お腹を整える効果があります。種類が多いので、食べてみて腸の調子がよいものを取りいれましょう。



### <今月のニュース担当より>

こんにちは、看護師の岩部です。

当事業所も令和3年5月で開設3年目を迎えました！皆様が安心して在宅生活を続けていけるように努力し続けたいと考えていますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



来月号は、看護師 渡辺が担当です。皆様、お楽しみに！

## リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL: 087-814-6830 FAX: 087-814-6831

営業時間: 平日・祝日 8:30~17:30 (休日: 土日・年末年始 12/30~1/3)

\*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 5名  
理学療法士 : 2名  
作業療法士 : 1名  
言語聴覚士 : 2名  
(2021年5月現在)

