

たかが便秘されど便秘

ご覧いただきありがとうございます。
訪問看護ステーション ナーシングなごみです。

今回は、高齢者に多い「便秘」をテーマにお話していこうと思います。



そもそも、なぜ「便秘」は高齢者に多いのか知っていますか？

高齢者の便秘の要因として、

- ①加齢に伴う食事摂取量の低下
- ②水分量の低下
- ③運動量の低下
- ④腸ぜん動運動の低下をきたす疾患（糖尿病、腎機能障害、脳梗塞、うつ病など）
- ⑤薬剤の副作用

が大きく影響していきます。

排便コントロールをする上で重要なことは

自分の便の状態を知ること！

皆さんは、排便があった時、自分の便を見えていますか？

「出た・出ない」の判断だけでなく
形や色も確認する必要があるのです！

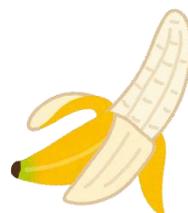
実は毎日の排便があっても、
便の状態によっては、便秘症と診断されます。



この図の中で、1番と2番に該当すれば、立派な便秘傾向。

いくら排便があっても、形状によっては便秘と診断されちゃうんです。

理想とするならば
4番のバナナのような便が理想です◎



まずは、自分の便を見る習慣をつけていきましょう！

そして、理想の便に近づけるために、

- ★水分補助（ジュース以外で1L目標）
- ★適度な量でバランスが良い食事
- ★運動する
- ★決まった時間にトイレに座る
- ★便意を催したら我慢しない

これらを試しながら、

良質な便を出せるように取り組んでいきましょう！

次回は、「下剤について」お話させていただく予定です。

お楽しみに～(^o^)