



便秘のヒント

Q1

子宮体がんで、子宮を全摘しました。その後便秘に気をつけるように注意されましたがなぜですか？また、食生活ではどのようなことに気をつけたらよいですか？

A1

「便秘」のヒント

子宮がんの場合、予防的に膣や骨盤内のリンパ節を取り除くこともあります。その際、自律神経を傷つけることで便秘が起こりやすくなります。便秘がひどくなると、食欲がなくなったり、腹痛や吐き気をもよおすこともあります。さらにひどい時には、便で腸がつまって腸閉塞を引き起こす場合もあります。

便秘を予防するため規則正しい食事時間と摂取食品のバランスを良好にし、消化管のリズムを整えましょう。

1. 穀類と野菜類を毎食取り入れ、食物繊維を適度にとることにより、便のかさが増えます。
2. 水分を十分にとることで、便が適度な軟らかさになり排便しやすくなります。
3. 未消化の食品で腸を詰まらせることのないよう、よく噛む食事を習慣化します。
4. (腸が癒着などで細くなっている場合) 食事を控え、消化しにくいきのこ類やしらす・こんにゃく類、山菜、海藻には特に注意します。小さく切るなどの工夫も場合によっては必要です。
5. 朝食をできるだけ同じ時間に食べ、腸への刺激を与え、食後のトイレタイムのきっかけとします。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

子宮がんは進行スピードが比較的小さく、頸部がん・体がんどちらの場合でも基本的な治療法は、子宮をすべて取り除く手術で、その際自律神経を傷つけることで排尿障害や便秘が起こりやすくなります。

日常生活の注意点

便がしなくなったら我慢しないでトイレへ行く習慣にしましょう。
適度な運動は胃腸の働きを整えます。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。

日常生活での運動の工夫

- エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用しましょう。
- 買物は車を使わず散歩を兼ねて歩きましょう。
- 電車やバスは目的地の一つ手前で降りて歩きましょう。
- 好きな音楽やテレビを聴いたり見たりする時、足踏み運動を組み合わせましょう。

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>



便秘のヒント

Q2

胃の手術(胃2/3切除)を8年ほど前に受けました。2～3日に1回は下剤なく排便がありますが、排便時は少し便が硬く時間がかかります。これも便秘になりますか？
下剤を飲んででも毎日排便したほうがよいでしょうか？

A2

定期的に排便が2～3日に一度はあり、自力で排便できるのであれば便秘には当たりません。しかし、胃の切除をされているということですから一回の食事や水分の摂取量が少なく、便の量も少ないと思われます。

便を軟らかくするために、一日の水分は、体重1kg当たり30～35mlを目安に摂取しましょう。(食事からの水分は一般的な食事で一日約1リットル)また食事の時間を規則正しくするとともに、胃腸の働きを整える働きのある食品を取り入れるよう心がけましょう。

- 1.適度な運動は胃腸の働きを整えます。
散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。
- 2.食事時間をなるべく同じ時間帯にし、消化・吸収のリズムをつくりましょう。
- 3.適度の食物繊維と乳酸菌を含む食品(ヨーグルト等)を毎日の食事に取り入れましょう。
- 4.水分をこまめにとり便が硬くなるのを防ぎましょう。適度な脂肪は、便を軟らかくし、滑りをよくする働きがあります。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

胃を切除した場合、食べたものを一時的に貯える胃のスペースが減少するため一回に食べられる量は少なくなります。そのため便のかさが少ないことも原因となります。また、それにともない水分摂取量、食物繊維の量が減少することも要因となります。

日常生活の注意点

適度な運動は胃腸の働きを整えます。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。便秘の原因をはっきりさせるため、必ず医師の診察を受けることが必要です。

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>