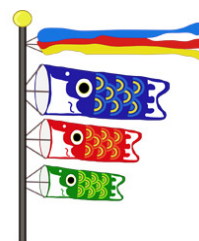




医療法人社団三思会ひかりクリニック  
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地  
[TEL] 0270-20-2525  
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>  
平成27年05月01日発行:編集委員会

平成 27 年 05 月号



=つっちー&amp;ゆっきー通信=

ゆっきー:副院長 阿部由紀子

## 透析患者さんと便秘

今回は、透析患者さんに身近な問題である便秘に注目してみました。多くの患者さんが、便秘に悩まされています。どうしてでしょうか。

### 便秘の原因

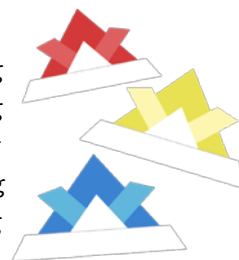
1. 食物繊維は、腸を刺激するなど便秘を良くする働きがありますが、高カリウム血症を避けるために、野菜や果物を制限するため、食物繊維の摂取量が不足しています。
2. 水分制限や除水の影響で、腸内の水分が不足し、便が固くなります。
3. カリウムやリンを低下させる薬で便秘になることがあります。
4. 大腸の蠕動運動が低下している。糖尿病があると神経障害をおこして大腸の動きに影響して便秘になることがあります。運動不足でも便秘になります。
5. 大腸の病気。手術による腸の癒着、アミロイドの沈着、大腸癌など。
6. その他、食事量が少ない、不規則な生活や食事、トイレに行くのを我慢してしまうなどがあります。

### 便秘の対策

1. 食物繊維をとる。食物繊維は便に浸透して容積を増大させ、腸壁に物理的刺激を加えて排便を促します。分解された食物繊維はビフィズス菌の餌となり、善玉腸内細菌を増やす作用もあります。野菜はカリウムが多いので、茹でたり流水でさらして調理に工夫をしましょう。食物繊維は1日10g以上摂りましょう。食事での補給が難しい場合は食物繊維の補助食品（例えばイーザーファイバーなど）を利用する方法もあります。

(日常で買やすい食品の例)

食パン6枚切1枚(60g)	0.8g	そば(茹で)200g	4.0g
スパゲティ(茹で)230g	3.5g	ごぼう70g	4.0g
春菊80g	2.6g	ぜんまい(茹で)70g	2.5g
大豆(茹で)70g	4.9g	おから(カリウム注意)100g	11.5g
ブロッコリー(茹で)70g	2.6g	枝豆(茹で)10サヤ	1.6g
菜の花(茹で)70g	3.0g		



2. 運動不足には散歩や体操、おなかのマッサージや腹筋運動があります。  
おなかのマッサージ:寝る前や起き掛けに行きます。腰の下にクッションや枕を当てて仰向けに寝てリラックスします。手のひらでおなかのまわりを時計回りにさすり、大腸の波を引き起こさせます。時間は4~5分程度です。
3. 1日3食の規則正しい食事や規則的な排便習慣。  
食事の量が減ると便の量が減り便秘になります。便秘の方は食事量が減っていないか振り返ってみましょう。
4. 乳酸菌や補助食品をとる。  
乳酸菌飲料での摂取やビフィズス菌などの健康補助食品で補給する方法もあります。乳製品はリンが多いので頻度や量の調節が必要です。乳酸菌のえさになるオリゴ糖と一緒に摂ると効果的です。
5. 下剤を内服する。  
下剤には腸の動きを促進させるものと、大腸での水分吸収を抑え便を柔らかくするものなどがあります。下剤の処方や変更などを相談しましょう。

色々チャレンジして頑固な便秘を解消しましょう。

# =ひかりクリニック腎友会だより=

## =「料理教室」を開催しました=

平成27年4月26日（日）午前10時15分から午後1時位まで  
笠懸公民館（笠懸野文化ホール・パルのとなり）において、  
第2回ひかりクリニック腎友会主催の「料理教室」を行いました。

ひかりクリニック 土田院長先生、栄養士の尾池さん、看護師  
さんのご協力により開催できたことを感謝致します。



## =腎友会《バーベキュー大会》のご案内=

今年も恒例のバーベキュー大会を行います。ご参加をお待ちしております。

《日 時》 平成27年6月21日（日）  
午前11時から

《場 所》 小平の里キャンプ場（みどり市大間々町小平甲445）

《参加費》 会員・家族・介護者ともに1名1,000円

## =ひかりクリニック ギャラリー=



## =ひかりクリニック腎友会= 《新役員紹介》

【会 長】 牧田 三郎 （月水金午前）

【副会長】 荒木あや子 （月水金午前）

【副会長】 濱岡 秀樹 （月水金午前）

【会 計】 須永 和義 （月水金午後）

【監 査】 岩塚 健二 （月水金午前）

宜しくお願い致します。

## = 副 主 任 紹 介 =

中 嶋 美 和

平成27年04月16日付

副主任（准看護師）

この度上司の推薦と皆さんの支えあって昇進  
致しました。まだまだ未熟ですが、一歩ずつ  
着実に努力を重ねてより広い視野を持って皆  
様と関わっていきたくと考えております。  
どうぞよろしくお願い致します。

## =ちょっとひとこと=

【職種】 臨床工学技士

【氏名】 福田 一馬

入職して2年が経ちました。患者様、スタッ  
フの方々のおかげで充実した日々を送ること  
ができています。これからも安全に透析が行  
えるよう精一杯努めますのでよろしくお願い  
します。

【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00～12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30～5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日：日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。