

便秘

便秘とは、便を十分にかつ快適に出し切れない状態です。便秘が続くとおなかが張って苦しくなったり、吐き気や食欲低下につながったりすることもあるため、早めに対処することが大切です。

原因は. . . .

がんの治療中に起こる便秘は、多くの場合、生活環境や生活リズムの変化などとも関わりながら、次のようなさまざまな原因が重なって起こります。

- 食事や水分が十分にとれない、運動量が減る、気分が落ち込む
- がんの治療に用いる薬（細胞障害性抗がん剤や分子標的薬など）や痛み止め（医療用麻薬）の副作用
- がんによる大腸の圧迫や閉塞
- 加齢、糖尿病、甲状腺機能低下症など

観察ポイント. . .

- ☐ 排便の回数、性状（便の色や状態）、量
- ☐ 血が混じっているか
- ☐ 食事や水分の摂取量と内容
- ☐ 随伴症状
腹痛、悪心・嘔吐、脱水症状、
肛門部の痛み・出血など

非常に悪い
(約100時間)

消化管の
通過時間

非常に早い
(約10時間)

1	コロコロ便		硬くてコロコロの塊状の便
2	硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
3	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
5	やや軟かい便		はっきりとしたしわのある柔らかい扁平形の便
6	泥状便		境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の小片便泥状の便
7	水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

Bristol スケールによる便の性状分類

こんな時は相談しましょう

- ◇ およそ3日以上排便がないとき、下剤を使って1～2日たっても便が出ないときは、医師・看護師に相談してください。
- ◇ おなら（排ガス）が出ない、腹痛がある、嘔吐する、おなかがひどく張る（腹部膨満感がある）と感じたときには、腸閉塞の可能性もあるため、すぐに医師・看護師に連絡しましょう。

便秘の時に試してみましょう



◇ 水分摂取

- ・可能な範囲で水分を十分とるようにしましょう。
- ・起床時に冷水をコップ 1 杯飲むことで腸の動きが活発になることがあります。

◇ 食事の工夫

- ・繊維質（きのこ・こんにゃく・海藻類など）の多い食べ物をとるように心がけましょう。



ただし、悪心や食欲不振がある場合は食べやすいものを少量ずつ摂るようにしてください。

◇ 適度な運動

- ・無理のない範囲で体を動かすことは、便秘の予防につながります。
- ・おなかをやさしくマッサージする方法や、腰やおなかを温める方法もよいでしょう。



◇ 生活リズムを整えましょう



- ・排便のリズムを整えるためにも、生活リズムを整え、十分に睡眠をとり、ストレスをためないようにすることが大切です。
- ・排便をするときには、前かがみの姿勢がよいといわれています。

◇ 落ち着いて排便できる環境を整えましょう

- ・便意を感じたらすぐにトイレにいき、我慢しないようにしましょう。
- ・便意がなくても毎日決まった時間にトイレに行き、排便する習慣をつけることもよいといわれています。



◇ 下剤の使用

下剤には、便を軟らかくする緩下剤、腸の動きを活発にする刺激性下剤といった飲み薬があります。他に、浣腸や坐薬（腸の動きを活発にする）といった形態のものもあります。医師・看護師・薬剤師とも相談のうえ、ご自分にあった下剤を見つけましょう。

【引用・参考文献・資料など】

国立がん研究センター がん情報サービス(ganjoho.jp) : さまざまな症状への対応
> 便秘> 便秘 もっと詳しく

<https://ganjoho.jp/public/support/condition/constipation/ld01.html>

(検索日 : 2025 年 2 月 11 日)

排泄ケアナビ 排泄ケア実践編> ブリストルスケールによる便の性状分類

https://www.carenavi.jp/ja/jissen/ben_care/shouka/shouka_03.html

(検索日 : 2025 年 2 月 11 日)