

# 便秘

## ●原因となりやすい薬

治療前に使用している吐き気止め、パクリタキセル、イリノテカンなどの薬剤を使用する治療で現れることがあります。

イリノテカンでは、下痢の後に便秘が現れることがあります。少量の量では出現せず、薬のトータル量が蓄積してから生じることが多いです。

## ●症状

- ① 排便の回数が減る
- ② 便が硬い
- ③ 排便はあるがすっきりしない
- ④ 排便がない

投与数日後から数週間あるいは数カ月と幅があります。薬剤投与中止後も5～12日程度症状が続くこともあります。



## ●便秘予防や症状を軽くさせる方法

### ①食物繊維を多く含む食品を食べる

#### 【食物繊維を多く含む食品】

大豆、納豆、おから、きな粉、あずき、いんげん豆、玄米、ライ麦パン、枝豆、ゴボウ、ブロッコリー、タケノコ、レンコン、モロヘイヤ、サツマイモ、里芋、かんぴょう、ひじき、干しシイタケ、干し柿、寒天、干し梅

### ●大腸手術後の患者様の注意点●

上記のような食物繊維を多く含む食品を多く摂ると腸が詰まる原因になる可能性があります。

食品を細かく切る等工夫をしたり、よく噛んで食べて下さい。一度に沢山食べるのではなく、少量ずつ何回かに分けて食べるようにして下さい。

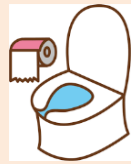
### ②水分摂取を心掛ける

水分をとるのが苦手な方や、嘔気、嘔吐がある場合は無理をせず回数を分けてとり、ゼリーなどで水分をとる等工夫しましょう。(飲水制限がなければ最低1500mL/日)



### ③排便する習慣を整える

便意がなくても、ゆっくりトイレに座る時間を作り毎日排便を試みましょう。



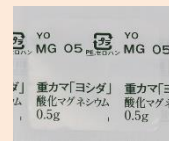
### ④適度な運動や腹部マッサージ行う

体調に合わせて、散歩など適度の運動を行いましょう。お腹の動きを良くするために、お風呂で温め「の」の字にマッサージすることもオススメです。



### ⑤下剤の使用

下剤の使用は、医師や看護師の指示に必ず従ってください。下剤には、腸の動きを良くする薬や、お通じを軟らかくする薬があります。



ピコスルファート センノシド

⇒効果発現時間が長い為**眠前に内服**しましょう。

酸化マグネシウム

⇒**多めの水分**摂取でより効果的

## ●ご自身で注意していただきたいこと

便の状態を把握することは、異常の早期発見に役立ちます。「外来化学療法日誌」を活用しましょう。

記入方法

番号	0	1	2	3
便秘	症状なし	少しあるが、食事などに影響はない	下剤を服用して対処している	下剤を使用しても排便なし、頑固な便秘

記入例

番号	0	0	/	2	2	2	3	3
コメント	普 普 硬 硬 硬 硬 X X							

## ●こんな時は病院に連絡を！

- ① 腹痛がある
- ② 吐き気、嘔吐がる
- ③ お腹が張っている
- ④ オナラが出ない
- ⑤ 下剤を内服しても2日排便がない時

● 判断に困るようなことがあれば、連絡・ご相談下さい。

平日 8:30～17:00 外来化学療法室

第2・4・5(土) 8:30～12:00 一般外来 (受診科)

夜間17:00以降、第1・3(土)・(日)・(祝) は救急外来