

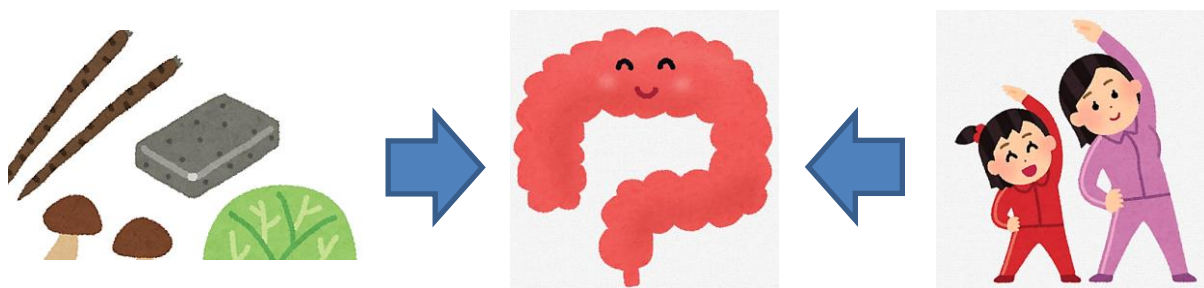
便秘について

医療法人 小金井中央病院
内科医長 宮田 なつ実

便秘の症状は不快なものですが生命に影響は少ない、良性の病気として長く考えられてきました。しかしながら排便時にいきむと収縮期血圧は280を超えるほど急上昇する場合もあり、慢性の便秘症は心筋梗塞・脳卒中の発症と関わっていること、また腸内細菌が作る腎毒性物質により慢性の腎臓病とも関係していることが分かってきました。



便秘予防のため食物繊維を多く含む野菜や海藻類を積極的に摂り、適度な運動をしましょう。



便秘症の方の6割は、便があっても便意を感じないと言われています。

便意がなくても朝はトイレで排便姿勢をとることで排便習慣が改善される場合があります。

腸は曲がっているので、「考える人」の像のように少し前かがみになった姿勢をとることで排便が容易になります。



※便秘の治療薬；

長年便秘治療の中心となっているのが酸化マグネシウム製剤です。腸の中に水分を引き込んで便をやわらかくするので、多めの水と一緒に服用すると効果的です。安価で副作用が少ないのが長所ですが、高齢者や腎臓の悪い患者さんが長年多量に服用すると血液中のマグネシウムが増加し吐気や倦怠感、脱力、意識障害などの副作用を引き起こすことがあるので注意が必要です。

センノシド・大黄などの腸の動きを促す刺激性下剤が便秘治療のもう一つの中心でしたが、これらは長く飲むと耐性・依存性ができるといった問題があります。

最近になって、小腸での水分吸収を抑える薬・胆汁の分泌を促す薬・大腸内視鏡前の腸管洗浄に用いる薬を便秘症用に調整したものなど様々な下剤が保険適応で使えるようになりました。刺激性下剤の使用量が多い場合は、それらの薬への変更も考えることをおすすめします。



お薬で
便の水分を
多くしたり



動きを活発にします

低栄養を防ぐ ～栄養の質を高めよう～

医療法人 小金井中央病院
栄養科 管理栄養士 小林祐貴

「食べること」は生命維持のために不可欠

口腔問題や摂食嚥下障害を伴う高齢者は、低栄養に陥りやすいです。「低栄養はさまざまな合併症を引き起こし、それが多くの疾患の予後悪化につながり、入院期間の延長や医療費の増大をもたらす」ことが問題です。低栄養の危険因子は「高齢」をキーワードとして密接に関連しています。



低栄養の危険因子

1. 高齢（加齢）

加齢とともに低栄養に陥りやすくなる

高齢者においてたんぱく質摂取量の減少と摂取たんぱく質の質の変化が課題

2. サルコペニア

定義：転倒、骨折、身体機能低下、死亡なその危険性が高まった進行性かつ全身性の骨格筋疾患

加齢に伴い筋肉量が減少する病態

3. ロコモティブシンドローム

運動器の障害によって、立つ、歩くという運動機能が低下した状態

ロコモは運動機能へ特化した概念であり、低栄養に伴う運動機能障害やサルコペニアのみならず、肥満に伴う運動機能低下も含まれる

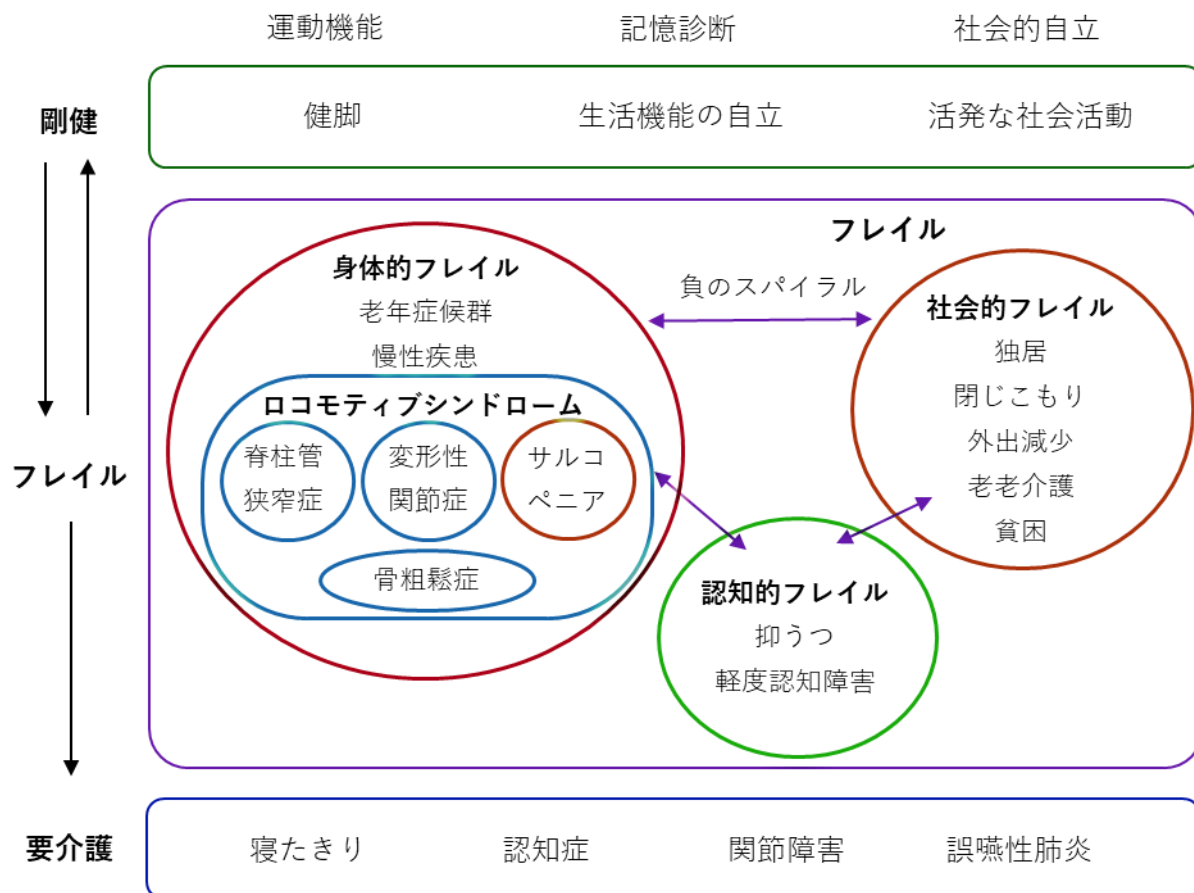
4. フレイル

定義：加齢に伴う症候群で、生理機能やホメオスタシスの低下、エネルギー予備能の欠乏を基盤とし、身体機能障害や健康障害を起こしやすい状態
機能障害に陥る前段階で、適切な介入・支援により生活機能の維持が可能な状態

5. オーラルフレイル

定義：老化に伴う口腔状態の変化、口腔健康への関心低下、心身予備能力低下などで口腔の脆弱性が増加し、口腔機能障害や心身の機能低下に陥る現象

6. サルコペニア、ロコモ、フレイルの関係性



低栄養は予防が大切

- ① 毎食1~2品たんぱく質のおかずを食べよう
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）と副菜にもたんぱく質が入るとより良い
- ② 一度に量が食べられないとき
・回数（頻度）で補う（10時や15時など）
・栄養補助食品を活用
- ③ 3食の食事リズムも大切にしよう
食事の代わりに菓子類に注意
高齢者が食事を1回減らすと、たんぱく質不足に直結
- ④ 適度に体を動かそう
活動量の減少は食欲低下の原因になる

