

→今月の【 掲示板 】 2021/12月~2022/1月

今月の待合室は、糖尿病センターより『糖尿病と便秘について』を掲示しています。

今月の担当は
糖尿病センターです

糖尿病と便秘症について

糖尿病は便秘症になる確率が
1.5倍

①自律神経症状などの神経障害
②ダイエットなどでの食事量減少
③運動不足、水分不足、睡眠不足
④糖尿病治療薬の副作用などなど

慢性的な便秘になりやすい!

便秘 ✓ チェック!!

- 規則正しい時間に食事がとれていますか?
- 睡眠時間が不足していませんか?
- 食事制限で食物繊維が不足していませんか?
- 水分が不足していませんか?
- 適度な運動が行えていますか?
- 大腸がんなどによる便秘ではありませんか?
- ストレスなど心理的な便秘ではありませんか?
- 糖尿病治療薬による便秘ではありませんか?
- 刺激性下剤を継続して使っていませんか?

※ 気になる症状があれば、便秘と向き合う準備をしましょう!

① **神経障害⇒便秘** のメカニズム

- 神経障害で胃や腸の動きが悪くなる
- 環境の変化やストレスで腸の動きが乱れる
- 便を我慢して便意を感じにくくなる
- 加齢による腸の動きの低下

② **ダイエット⇒便秘** のメカニズム

食事量の減少 → 食物繊維の不足 → 便量の減少 → 便意の低下 → 慢性的な便秘

③ **運動不足・水分不足・睡眠不足**

- 筋力の低下で便を押し出せなくなる
- 飲水が3時間以上空くと硬便になる
- 睡眠不足そのものがストレスになる
- 腸内の動きが鈍り便の通過速度が低下
- 筋肉量が少ないと水分を蓄えられない
- 睡眠時間が短いと便を作る時間が減る
- 腸の血流障害で栄養が行きわたらない
- 便から水分を吸収し便が硬くなる
- リラックス効果減少で腸の動きが低下

④ **治療薬⇒便秘** のメカニズム

- α-グルコシダーゼ阻害薬**：血糖が落ちるなどの側面効果、高血糖の増加、下痢など
- ビッグアノイド薬**：消化管の動きが遅延、下痢
- GLP-1受容体作動薬**：嘔吐、便秘、吐き気
- DPP-4阻害薬**：腹痛、吐き気、胃腸弛緩感

食生活改善

- エネルギーは減らしても食物繊維は確保!
- 水分は1~1.5ℓをこまめにとりましょう
- 朝食をとってトイレタイムを設ける
- 十分な睡眠と運動への取り組み

一日に食物繊維20g

毎食の食事で
★主野菜なら 両手1杯分
★副野菜なら 片手1杯分

便秘薬

緩下剤
酸化マグネシウム、モビコール、アミティーザ、グーフイスなど

刺激性下剤
センナ、センソシド、ラキソベロンなど

※薬物療法のゴールは、**排便感のないすっきりとした自然なお通じ**です

依存性が強いので、服用使用が推奨されます