



# 透析患者と便秘



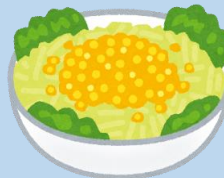
## ✿ 透析患者の便秘の原因 ✿

- 大腸の運動が弱い…運動不足や自律神経障害など
- 食物繊維の不足…カリウム制限のため野菜不足
- 飲水制限…透析間体重増加防止のため、尿量+500ml
- 薬の副作用…リンの薬 カリウムの薬 など

## ✿ 食物繊維を多く含む料理 ✿



ひじきご飯  
食物繊維：3.1 g  
カリウム：388mg



コーンサラダ  
食物繊維：2.7 g  
カリウム：272mg



卵の花  
食物繊維：6.7 g  
カリウム：316mg



もずく酢  
食物繊維：1.4 g  
カリウム：16mg



ゴボウサラダ  
食物繊維：3.8 g  
カリウム：247mg

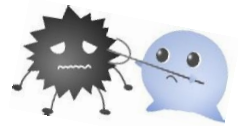


ミネストローネ  
食物繊維：5.8 g  
カリウム：388mg

※食品成分表7訂より 野菜ゆでこぼしなしで計算



# 食事・生活の工夫



## 水分のとり方にメリハリを

朝空腹時に冷たい水を飲みましょう！（水分は範囲内で）

## 3食必要量を食べる

食事量が少ないと便の量も減ってしまいます。

## 食物繊維を積極的にとろう

1日最低10g 目標20g  
カリウムに注意して、野菜、きのこ類、豆類、根菜類、海藻類をとりましょう。

## 脂質を適度にとろう

脂質は便のすべりをよくし、腸を刺激します。  
オリーブ油、エゴマ油など。

## 適度な運動とマッサージを

ウォーキングや体操など、軽い運動をしよう。お腹をマッサージして腸の活動を促しましょう。

## 腸内環境を整えよう

善玉菌と悪玉菌のバランスが大切！カリウムやリンに注意して、野菜類や乳製品などを適量とりましょう。

食事や生活を見直しても、便秘が解消できない場合は、主治医に相談しましょう。

