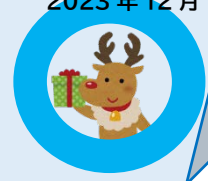


健康新聞 12月

地方独立行政法人筑後市立病院
糖尿病委員会
2023年12月発行



寒さが身にしみる季節になりました。今月は便秘のお話です。糖尿病の患者さんで便秘に悩む方はたくさんいます。便秘は糖尿病の一般的な合併症です。便秘に定義はありませんが、毎日便が出ていても便が硬かったり量が少なくてすっきりしない場合は、便秘といえるでしょう。便秘の改善は糖尿病の改善にもつながります。薬に頼る前に、まずは生活習慣を見直し、便秘の改善に取り組んでみませんか？

今月のテーマ

糖尿病と便秘の関係



糖尿病と便秘の関係

高血糖の状態が続くと自律神経が障害され、胃もたれ、頑固な便秘、下痢などの症状が起こることがあります。腸の働きを調整する自律神経が障害されることで大腸の働きが弱くなり便秘になりやすくなるのです。

便秘の種類

1. **機能性便秘**: ストレスや加齢などが原因で腸の動きが乱れることで起こる
2. **器質性便秘**: 大腸がんなどにより便の通り道が塞がれてしまい起こる便秘
3. **症候性便秘**: 全身の病気(糖尿病など)の症状として起こる
4. **薬剤性便秘**: お薬に大腸のぜん動運動を抑える作用があり便秘になることがあります。

糖尿病が原因で起こす便秘は
血糖コントロールが大事です!



うんちの種類

★健康なうんち

バナナ 2本分ぐらいの黄褐色～黄土色のうんち



★便秘のうんち

色は黒っぽい茶色で、硬めのカチコチうんち



★ストレス溜まっているかもしれない時のうんち

うさぎの便のような硬いコロコロうんち

★お肉をたくさん食べた後のうんち

黒っぽい茶色でネットリうんち



★白色、黒色、赤色、赤黒い色のうんち!!

病気のサインです。すぐに病院受診しましょう。

便秘は腸の病気が原因の場合もあります。

便秘が続くときは、きちんと医療機関を受診しましょう!!



★便秘の対策★

1. 水分や食物繊維を多く摂る: 食物繊維は約20g/日
2. 食事の時間は規則正しく: 決まった時間に食事
3. 排便習慣をつける: 便意は我慢しない
4. 適度な運動: 運動することで腸を刺激する

食物繊維
摂るなら



あなたは、どっち?



《水溶性食物繊維》
腸内の善玉菌を増やす効果がある。

- ・果物
- ・人参・キャベツ・トマトなど(野菜類)
- ・寒天や海藻類

《不溶性食物繊維》
水分には溶けず、便量を増やして腸を刺激することで便通を促進する。

- ・穀類(玄米)
- ・大豆・イモ類
- ・ゴボウなどの根菜

食物繊維は、「不溶性」と「水溶性」の2種類があります。両方を摂取することが望ましいですが、「不溶性」は便を増やす特徴があり、摂りすぎは逆効果になることもあります。「水溶性」を多くとりましょう。

お知らせ

*試食会は4年ぶりに1月開催予定です!
予約制となっております。
お問い合わせは
栄養管理室、内科外来です。
*外来糖尿病教室(内科)
現在中止となっております。
お問い合わせ
0942-53-7511 (代)