



②⑩生活指導(排便)

- a. 生活習慣の改善や食事指導・食事療法は慢性便秘症改善に有効
 - i. 食べた物が便として排出されるため、適切な食習慣が大切である。
 - ii. 睡眠や運動を含めた規則正しい生活は腸管運動にも好影響を与える。
 - iii. 適切な排便習慣を身につける事が重要である。
- b. 食習慣
 - i. 規則正しい食事(特に朝食)が大切である。
 - ii. 食物繊維の摂取
 - 1. 目安量: 65歳以上で男性20g/日以上、女性17g/日以上
 - 2. グァーガム分解酵素(PHGG)は排便回数の増加や、便秘薬使用の減少に効果があると報告されている。また便秘だけでなく下痢改善にも効果があると報告されている([HMW栄養補助食](#))。
 - 3. キウイフルーツ、プルーン、サイリウム(オオバコ)も有効性が示されている。
 - iii. プロバイオティクスである食品の多種類摂取
 - 1. 「十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物」と定義され、腸内細菌叢を良好な状態に維持する。
 - 2. ヨーグルトや乳酸菌飲料、ぬか漬け、味噌、キムチ、納豆などの発酵食品に多く含まれ、腸内細菌叢は様々な細菌で構成される多様性が重要である。
 - iv. 水分摂取
 - 1. 水分摂取は脱水になっていない限り、増量しても便秘は改善できない。
 - a. ほとんどが小腸で吸収され、尿となって排出される。
 - 2. 食事と飲水の両方で1000~3000mlが必要である。
 - a. 脱水を予防するため1.2L程度を目安に摂取する。
 - 3. 食物繊維摂取の効果を補うものとしては有用である。
 - 4. コーヒーには便秘予防・改善の効果があるといわれているが、過剰な摂取は下痢等の原因にもなる為注意が必要である(コーヒーカップ2~3杯程度)。
- c. 睡眠
 - i. 規則正しく睡眠をとることは、規則正しい排便に有効である。
 - ii. 便秘がひどいほど睡眠の質が低下すると報告されている。
 - iii. 睡眠障害を改善することで便秘症が必ず改善するわけではない。
- d. 運動
 - i. 身体活動・運動量の低下が慢性便秘に関連しているといわれている。
 - ii. 厚労省が勧める運動
 - 1. 日頃から散歩、早く歩く、エレベーター等を使わずに歩くようにする。
 - 2. 1日1万歩以上を目標に、週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動を目安とする。
 - 3. 最初の運動としてはウォーキングから始めるとよい。