



# 福あーる新聞



@FUKURHOMONKANGO

インスタ  
遊びにきて  
ください



こんにちは、福あーるです。9月は和風月名で「長月（ながつき）」と呼ばれます。由来には諸説ありますが、「夜長月（よながづき）」が転じたとされ、日が短くなり、夜が長く感じられる季節を表しています。朝晩、少し涼しくなり、秋の訪れを感じるこの頃です。

さて今回は「便秘症」について、情報をまとめてみました。便秘は多くの方が経験する身近な症状ですが、生活の質（QOL）に大きく影響することもあり、早めの対策と日常の工夫がとても大切です。

## 便秘が及ぼす体への影響

### 慢性便秘症の診断基準

#### 1 「便秘症」の診断基準

以下の6項目のうち2項目以上を満たす

- ① 4回に1回以上で強くいきむ必要がある
- ② ③ 残便感を感じる
- ④ ⑤ 排便などの用手的な排便介助が必要
- ⑥ ⑥ 自発的な排便回数が週に3回未満



#### 2 「慢性」の診断基準

6ヶ月以上前から症状があり、最近3ヶ月間は上記の基準を満たしていること

### なぜ便が出なくなるの？

#### 【排便回数減少型】

大腸の動きが低下している。そのために腸の蠕動運動が弱まり結腸で作った便を直腸まで十分に送り込むことができない。食べる量の不足も原因の一つとして考えられる。

#### 【排便困難型】

直腸のセンサーの働きが低下している。直腸に便が溜まっても便は感じられず、そのまま便が滞留してしまう。加齢の影響もあり。

### 便秘を放置していると 心筋梗塞やくも膜下出血になる？

「便秘と循環器系疾患の死亡率との関係」についての調査では、排便頻度が日に1回以上の人に比べて、4日に1回以下の人では、脳血管疾患が1.9倍にもなり、中でも脳卒中が2.19倍、脳梗塞の前兆となる一過性脳虚血発作が2.31倍に上がっていることが明らかに！

### 朝食をとることの大切さ

食事は排便に大きく関わっている。少量の食物を摂取すると大腸に大きな収縮が発生します。（胃結腸反射）、この大腸の大蠕動運動を起こしてくれる反射は胃が空っぽのときほど起こりやすい、つまり朝食後に1番起こりやすいのです！ゆったりとした気分で、食べることに意識を向けて朝食をとり、胃結腸反射を上手に使って快便を目指しましょう。

### 慢性便秘解消の運動

便秘症を解消するために、特に効果があるとされるのが直接お腹をひねるような運動。具体的な種目と言えば、テニスやゴルフピラティスのような運動。フラダンスやベリーダンスのような体をひねる、揺らす運動も有効。

### お知らせ

介護付き有料老人ホーム  
メディカルレジデンスKAI早良  
介護士募集！！



オープニング  
スタッフ募集  
です！一緒に  
働きませんか？



お問い合わせ 092-821-0189

### 看護師よりコメント

便秘は筋力低下や活動量の減少が関係することも多く、運動や生活習慣の工夫で改善できます。訪問看護では体調確認や排便の相談、生活に合った運動提案も行っています。お気軽にご相談ください😊



お問い合わせはコチラ

福あーる訪問看護リハビリステーション

早良事務所 TEL 092-872-8090

〒811-1101 福岡市早良区重留2丁目19-5-1アニア 重留B101

太宰府事務所 TEL 092-555-7680

〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目13-16 都府楼南4丁目借家A-1

福あーるデイサービスセンター早良 TEL 092-235-2074

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

介護付き有料老人ホーム メディカルレジデンスKAI早良

TEL 092-821-0189

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

