

便秘

Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating, or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

To help prevent constipation:

- Drink at least 8 to 10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts, and popcorn. Fiber helps move stool through your body.
- You may want to limit cheeses, chocolate, and eggs because they may worsen constipation.
- Drink prune or apple juice to help soften stools.

便秘とは、便が非常に硬い、または排便が困難な状態のことです。

次のような場合も便秘と言えます。

- 排便するのに力む必要がある
- 宿便がある
- けいれんや痛み、腹部膨満感または吐き気がある

人それぞれですが、ほとんどの人は1日3回から1週間に3回排便します。便が軟らかく、簡単に排便できるなら、便秘ではありません。

便秘の原因

- 脂肪や糖分が多い食事や食物繊維の少ない食事
- 少ない水分摂取量
- 運動不足
- 便意があってもトイレを我慢してしまう
- 一部の薬
- 下剤の過剰利用

便秘予防のために

- 毎日コップに8~10杯の水分を摂ります。温めたり熱くした飲み物が排便を助ける場合があります。
- ふすまシリアル、全粒粉パン、生野菜、新鮮な果物やドライフルーツ、ナッツ、ポップコーンなど食物繊維の多い食品を食べましょう。食物繊維は、体内を通じて便意を促すのに役立ちます。
- チーズ、チョコレート、卵は、便秘を悪化させる可能性があるため量を控えた方がよいことがあります。
- プルーンやリンゴのジュースには、便を軟らかくする働きがあります。

- Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
- Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
- Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.
- 便意があったらトイレに行くようにしましょう。
- 市販の下剤や浣腸を使用する前に、担当医師に確認しましょう。
- 医師からは、便秘薬や膨脹性下剤を勧められる場合があります。期待する結果が得られない場合は、医師に相談してください。

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。