

高齢者の便秘と食事

便秘ですっきりしない、お腹がはって不快、なんとなく食欲がない、こんな経験みなさんありませんか？快食、快便は気持ちがいいだけでなく、健康の源です。便秘に悩んでいる方、便秘改善につながるよう食事を見直してみませんか？

便秘の原因って何？

●肉体の衰え

高齢になるとお腹周りの筋力が衰え、腸の動きが鈍くなります。そのため、便が長く腸に留まり、水分が失われ、便が硬くなつて便秘になります。

●常用薬などの影響

腸の運動を抑制する薬（腹痛止め）、下痢止め、強い咳止めなどを服用することにより便秘になります。他にも、便秘の副作用が出やすい薬として抗生物質や抑うつ剤が挙げられます。

●環境の影響

心配事があったり、気分が優れなかったりすることで食事が減り、便秘になります。また、食事が減少することで水分摂取量も減る可能性があります。

●病気

がんやポリープがで腸管が狭くなるなど、大腸の形態に異常が起きた場合便秘になります。

便秘解消の決め手は食物繊維！

便秘に効果的な食物繊維を多く摂ると、繊維が水分を吸着し、便を軟らかく、量を増やして排泄しやすくしてくれます。

食物繊維は水溶性と不溶性とがあり、バランス良く（水溶性：1、不溶性：2）摂ることが理想的です。多く含まれている食品を紹介します。

水溶性食物繊維が多い食材

ごぼう、さつまいも、モロヘイヤ、おくら、切干大根、いんげん、アボカドなど

不溶性食物繊維が多い食材

ごぼう、さつまいも、しいたけ、おくら、大豆、大麦、玄米、バナナなど

便秘予防のポイント

①食物繊維を摂りましょう。便秘の方は1日に20g程が目安です。

100g中に含まれる食物繊維量（参考）

・ごぼう……………6.1g	・かぼちゃ……………4.1g
・さつまいも……………3.5g	・人参……………2.9g
・レンコン……………2.3g	・しいたけ……………3.5g
・キャベツ……………1.8g	・大豆（茹で）……………7.0g

②1日3食、規則正しい食事をしましょう。特に朝食抜きは禁物です。朝食を摂ることで胃に食べ物が入り、腸が刺激され、腸が動き出しスムーズな排便につながります。

③朝起きたときに、コップ1杯の冷水を飲みましょう。朝、水を飲むことで腸が活発に動きます。また食事以外にも1日1000ml～1200mlの水分摂取を心掛けましょう。

④適量の油もお忘れなく！油は腸での潤滑油となり、便を出しやすくしてくれます。⑤食後に果物や乳製品（ヨーグルトなど）を摂るのもおすすめです。

⑥適度な運動を心掛けましょう（排便体操、散歩など）。

歳を重ねると、消化機能が低下するだけでなく、食事摂取量が減少しやすくなります。野菜の繊維は細かく刻んでも栄養効果は変わりません。高齢者が食べやすいように工夫し、できるだけ摂取量を増やしましょう。

丹南きらめき 川端 和代（管理栄養士）

参考文献：第3版 栄養食療法 必携

中村 丁次（著）編集 医師葉出版

『困ったら丹南きらめき』と頼っていただける、地域の相談窓口に！

丹南きらめきでは、開所時より、地域との関係を大切にしています。介護保険のサービスはもちろん、自宅での生活を支える支援や、介護保険を利用されていない地域の方とも顔見知りになり、気軽に相談できる関係作りをめざしています。

介護相談、介護予防教室やウォーキング、認知症カフェなど、どなたでもご参加できます。お気軽にお越しください。

丹南きらめきってこんなところ



「外出がなかなかできない」というお声を受けて始めた、年に1回の家族会旅行。思い出作りとともに、普段とは違う刺激が味わえます。



地域とのつながり



認知症の方が住みやすい地域作りの一環として、越前市3カ所で開催しています。

お問い合わせ先

丹南きらめき
〒915-0801 越前市家久町49号
TEL.0778-22-5001