

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.259

平成30年5月号

## 便秘

～腸の中からすっきりキレイに～

「何日も便が出ない」「お腹が痛い」「便が硬く出す時に強くいきむ」など、排便に苦痛や不快感がともなう場合は、「便秘」の状態かもしれません。「体質だから治らない」と思い込んで我慢したり、その場しのぎの対処をしていませんか？

### 便秘とは

便秘とは一般的に大腸内の排泄物（便）の通過が遅くなったり、腸内に便が長時間とどまるなど、排便が順調に行われない状態のことをいいます。排便のない状態が3日程度続いたら便秘だと思って良いでしょう。また1日1回排便があっても以下のような状態があれば便秘といえます。

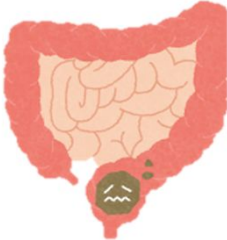
- ・量が少ない
- ・便が硬くなってなかなか排泄できない
- ・すっきり出た感じがしない
- ・排便の間隔が不規則 など



### 便秘の原因とタイプ

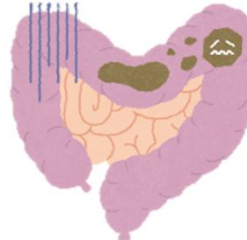
便秘の原因は人によって異なりますが、大きくは以下の3つに分類されます。

①直腸に便が停滞



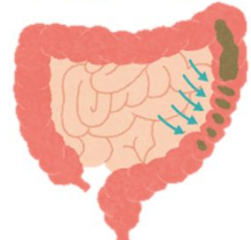
- ・便意を我慢してしまう
- ・いきんでもなかなか出ない
- ・出しても残便感を感じる

②大腸の運動機能が低下



- ・常にお腹が張っているような感じがする
- ・ダイエットを始めて便秘気味

③大腸の過緊張



- ・最近ストレスを感じる
- ・便秘と下痢の症状が交互におこる

このような症状の方はこちら

#### ★直腸性便秘★

直腸性便秘は、便が直腸まで送り出されているのに便意を生じなくなって起こる便秘です。直腸内に大量に便がたまって水分が吸収されるので、硬くなった便が蓋をした状態になっています。

#### ★弛緩性便秘★

大腸のぜんどう運動が低下し、便をスムーズに送り出すことができなくなっています。このタイプの便秘は、食欲が低下するなどの症状も起こります。

#### ★けいれん性便秘★

大腸が緊張してけいれんを起こすことで収縮し、排便が少しずつしかできない状態の便秘です。比較的若年層に多く、腹痛がともなう場合があります。

## 食事での改善方法

### ●朝食をしっかりとる！

朝食をとることで胃から腸にかけての反射が起き、排便が促されます。規則的な排便リズムをつくるために、毎朝きちんと食事をとることが大切です。



### ●1日3回栄養バランスの良い食事を！

食事は1日3回、規則正しくとることが大切です。ダイエットをしている、時間がないなどの理由で食事を抜いたり、偏った食事が続いたりすると便秘につながることもあります。栄養バランスよく食べることを心がけましょう。



### ●食物繊維を含む食材を取り入れる！

野菜や果物に含まれる食物繊維は、水分を吸収して膨らみ、腸を刺激してぜんどう運動を促し、腸の動きを活発にする作用があります。しかし、けいれん性便秘の場合は食物繊維の摂取や便秘薬などで腸を刺激すると、ますます腸のけいれんを強くさせて症状を悪化させることがあるので注意が必要です。



#### ☆便秘に効果のある食材☆



リンゴ      みかん      バナナ  
しいたけ      ごぼう      れんこん  
ひじき      おから      ヨーグルト



#### ☆便秘の時に控えたい食材☆



きゅうり      すいか      なす  
肉類      コーヒー      炭酸飲料  
香辛料      スナック菓子



## おすすめ一品料理

### おからナゲット

<1人分>  
エネルギー      210kcal  
たんぱく質      8.0g  
食物繊維      6.2g  
塩分      0.7g



| 材料     | 2人分  |
|--------|------|
| おから(生) | 100g |
| 片栗粉    | 大さじ1 |
| A 卵    | 1個   |
| 塩      | 少々   |
| こしょう   | 少々   |
| パン粉    | 適量   |
| サラダ油   | 大さじ1 |
| ケチャップ  | 適量   |

#### 作り方

- ①Aをボウルに入れて手で混ぜ合わせる。
- ②①を小判型に形を整えてパン粉をつける。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し  
②を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④③を皿に盛り、お好みでケチャップをつけていただく。

おからは食物繊維が多く、便のかさを増して排出しやすくなる他、善玉菌のエサとなって腸内環境を整える働きがあります。

### ごぼうとひじきのサラダ

<1人分>  
エネルギー      133kcal  
たんぱく質      1.2g  
食物繊維      3.9g  
塩分      0.6g



| 材料        | 2人分  |
|-----------|------|
| ごぼう       | 1/2本 |
| にんじん      | 1/3本 |
| ひじき(乾)    | 3g   |
| A [ マヨネーズ | 大さじ2 |
| 塩         | 少々   |

#### 作り方

- ①ごぼうとにんじんは千切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- ②ひじきは水で戻し、しっかり水をきる。
- ③①②Aをボウルに入れて、混ぜ合わせて器に盛る。

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。ごぼうに含まれるイヌリンという水溶性食物繊維は、体内への水分の吸収を抑えて便を柔らかくし、老廃物が長く腸内にとどまるのを防いで、便を早く体外に排出してくれる作用があります。

# ～すずらんイベント情報～

## 🌸 4月13日(金)に県営舟入アパート集会所のサロンで体組成測定会を行いました！

今回は、7ヶ月ぶり5回目の体組成測定を行いました。継続して測定されている方には、前回までの結果と比較しながら測定結果を伝え、変化があった点についてはその背景等の聞き取りを行いました。  
今回の結果を見て次の測定までに目標を立てて効果が出るように頑張りたいと言われる方もおられ、ご自身の体の状態を知り、今後の目標を立てていただく良い機会になったと思います。



## すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ



### 『男の料理教室』 参加者大募集！！

今回のテーマは「鱈の三枚おろしに挑戦」です。

#### お品書き

- ・枝豆の混ぜご飯
- ・すまし汁
- ・鱈しそフライ
- ・トマトもずく酢
- ・水まんじゅう

- ★日時：平成30年6月16日(土)  
10:00～13:30
- ★場所：すずらん薬局舟入店1階  
コミュニティルーム『ふないる』
- ★参加費：1,500円
- ★対象者：成人男性
- ★募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)
- ★申し込み締切：6月9日(土)  
※お申し込みいただいた方には6月11日(月)  
に電話にてご連絡いたします。

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。  
また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》  
すずらん薬局舟入店 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

### 今月の木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催

今回のテーマは「目の病気」です。

#### ☆第3回(5月10日)

『目に良い食事を作ってみよう』

時間：10:30～13:00

参加費：600円(材料費)

#### ☆第4回(5月24日)

『目に優しい生活をしよう』

時間：10:30～11:30

参加費：無料

《男の料理教室、ミニ健康教室の  
問い合わせ・申し込み先》  
すずらん薬局舟入店 栄養士  
TEL：082-532-4193

### ～今月のスタッフからひとこと～

気温も上がり、お出かけ日和の日が増えてきましたね♪5月はゴールデンウィークもあり、いつもより楽しみが多い月かもしれませんが、食べ過ぎなどには注意して楽しい連休をお過ごしください☆

スタッフ：藤原

今月のカフェは  
10日・24日です。



木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

午前10時～午後3時頃

TEL：082-532-4193

# 薬剤師からのミニ情報

## ～便秘の薬について～



便秘薬に含まれる成分は様々です。便秘の種類や体調によって合わない成分もあるため自分に合った便秘薬を見つけることが大切です。今回はここ数年で使われるようになった新しい薬と、薬の服用によって便秘を起こしやすくなる薬について紹介します。

### ✓ 新しい便秘薬について

- **アミティーザ**：腸液の分泌を促し、便の水分量を増やします。  
(副作用：下痢、悪心)
- **リンゼス**：過敏性腸症候群(便秘型)の治療薬として使用されています。(副作用：下痢、腹痛)
- **スインプロイク**：オピオイドという痛み止めの薬の副作用で起こる便秘を解消します。(副作用：下痢、腹痛)
- **グーフイス**：大腸の中を流れる胆汁酸の量を増やす働きがあります。胆汁酸は大腸内の水分を増やし、腸の動きを良くして便秘を解消する効果があります。  
(今年発売される予定)



### ✓ 副作用で便秘になりやすい薬について

- **オピオイド薬**  
モルヒネ、コデインリン酸塩などの鎮痛薬  
消化管の働きを抑える働きがあるため、便秘になりやすくなります。
- **抗コリン薬**  
ウリトス、ベシケアなどの過活動膀胱治療薬、パキシルなどの抗うつ薬、抗精神病薬、抗パーキンソン病剤など  
胃腸の働きを弱める働きがあり、その他の副作用として口の渇き、尿閉などがあります。
- **Ca拮抗薬**  
ワソラン、ヘルベッサーなどの降圧剤  
消化器官の働きが鈍くなるため便秘になりやすいと言われています。
- **貧血治療薬**  
フェロミアなどの鉄剤  
鉄剤に含まれる成分で胃が荒れることがあり、胃が荒れることで消化不良を起こしてしまうため便秘になりやすいと言われています。また、便が黒くなるという副作用もあります。



※便秘が起こった時には、自己判断で薬を中止せず医師または薬剤師に相談しましょう。

★次回のテーマは、**紫外線対策**を予定しております。

### お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索