



## ホントは怖い便秘！！

・・・便秘とは**3日以上排便がなく、日常生活に不快な症状をおこすこと**とされています。

便秘は緊急性の高いものではありませんが、放置すると腸閉塞などを招き、最悪の場合は死に至ります。どのような原因でも体の中に老廃物を長い間ためておくのは、よくありません。おなかが張って気持ち悪くなったり、てんかんの発作をおこす誘因になったり、不眠を引き起こしたりと体調を崩す原因になります。自閉症の方には、こだわりや常動行動を増やし意欲を低下させるなどの原因にもなることがあります。

園では現在、およそ**150名の方**が下剤を服用しています。薬を飲み続けることで効果は薄れ、腸の動きが悪くなり、便秘が改善せず薬が増えるということもあります。ずっと便秘の人ほど注意して経過を把握することが必要です。自ら症状を伝えることが困難であったり、異変を感じる事が出来ない方が多くいます。職員の皆様のご協力が不可欠です。

**いつもと違う様子はありますか??** **ずっと便秘で排便がないけど薬を飲んでいるから良いと思っていないませんか??**  
たかが便秘と思わずに、**早急**に何らかの手を打ちましょう。

### <便秘の原因>

1. 水分不足・食物繊維の不足
2. ストレス
3. 運動不足

高齢化に伴い、車椅子利用者・歩行困難者が増加して運動不足になっています。

### 4. 排便を我慢してしまう

便が固かったり出血したことがあると排便を我慢してしまう場合があります。いきむことが上手くできず、我慢した状態になってしまう方もいます。

### 5. 薬の副作用や器質的な疾患に伴うもの

精神科薬を多く服用している方は特に便秘になりやすくなっています。異食のある方は腸へ異物が詰まる可能性が高く、腸閉塞に注意が必要です。

### 職員の皆様へお願い

利用者支援の参考にしてください！！

#### 1. 排便を観察

性状（水様、下痢、普通、コロコロなど）や量、排便間隔、血便・排ガスの有無に注意します。

#### 2. お腹を観察

お腹の張り具合、硬さ、腹部膨満感や腹痛の有無に注意します。

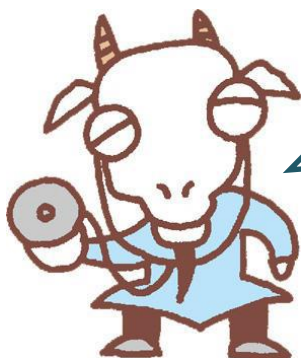
#### 3. 水分補給をする

便秘気味?と感じたら、食事や薬を飲む際、多めの水分補給を促します。

#### 4. お腹のマッサージ

おへそを中心に時計回りにマッサージします。お風呂で行うとさらに有効です。

#### 5. 排便時にお腹を押す（お腹を観察をしながら）



### <受診する症状の目安>

1. 排便がなく、お腹が張って痛がったり、嘔吐したり、食欲がない
2. なんらかの原因でいきむことが出来ず、排便ができない
3. 対策をとっても、薬を飲んでも、全く改善がみられない
4. 少量だけれども、頻繁に便失禁がある

**症状が悪くなる前に**早めの受診**を！！**