

## 下関学術講演会の報告について

桃崎病院院長 桃崎和也先生をお招きし、「慢性便秘症患者に介入するポイント」というテーマでの講演会が開催されました。2018.05.30

医学的便秘とは=本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態=という定義より入り、精神障害患者と便秘、便秘の原因別分類、高齢者の排便障害の特徴と対策など幅広い視点での講演でした。



精神科は薬剤性便秘が多いのですが、慢性期統合失調症の難治性便秘には「ラクトスクロース（難消化性オリゴ糖 = L S 3g/日）が効果的という文献も紹介されました。

また、食品としては「七分つき米」も有効で、精白米の1.5~2倍の食物繊維とビタミンEが含まれているとのこと。まさに天然のサプリメントといったところです。その他にも「かんでん」や「発酵食品」「ニンニク・玉ねぎ・オリーブオイル」といった食品も腸の動きを高める効果があるそうです。食生活を少し意識すれば快適な毎日につながるという私たち女性にとっても嬉しい情報でした。



今回の講演は職員目線でのとてもわかりやすく、即実践につながるものでした。

患者さんの生活指導や排便姿勢の見直しに活かしていきたいと思います。

最後に “べんぴの方への日常生活の工夫”

- ① 歯の治療をしてよく噛みましょう。
- ② 一定時刻の排便習慣を作りましょう。
- ③ 運動（散歩・腹筋）で腸の機能を活発に。
- ④ ストレス = 緊張性の便秘を誘発します。
- ⑤ 刺激性下剤の習慣化に気をつけましょう