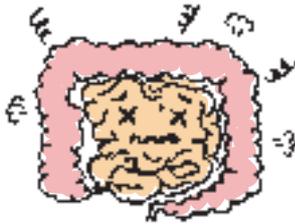


## こんな原因があります

食事、運動量の低下、くすりなどのため胃腸の動きが悪くなり、大腸に便がたまっている状態です



## こんな診察・検査をします

診察

以下のことを教えてください

- ・ 普段何日に1回便が出ますか
- ・ いま何日に1回便が出ますか
- ・ 便のかたさは

硬い    普通    やわらかい

腹部レントゲン

## こんな治療をします

便秘を起こしやすいおくすりを変更・中止します

浣腸をします

下剤をうみます

## こんなおくすりを使います

■ 定期的に使用するくすり

■ 便が出ないとき

■ 便を軟らかくするためのくすり

を、1回

朝・昼・夕・寝る前

■ 腸の動きを強めるためのくすり

を、1回

朝・昼・夕・寝る前

## 治療の目標は

2~3日に1回を目安に便が出ること

治療は、

月 日

3~7日後に見直します

説明を受けた方

説明をした人

月 日

## こんなケア，工夫をします

便秘をやわらげるために  
ご自分で工夫されている  
ことがありますか？

### ● お腹を温める

お腹を温める方法として，温タオル，カイロ，電気毛布，湯たんぽなどがあります

注意

- ・ お腹を温める前に医療者に相談してください
- ・ 温めたタオルを直接お腹の皮膚に当てると低温やけどを起すことがあります。服の上やもう1枚タオルを巻いてください

### ● 温タオルの作り方

1. タオルを軽くしぼる
2. 電子レンジで1分間温める
3. タオルを少し冷ましてからビニール袋に入れる
4. お腹の上に置く



### ● 食事の工夫

食物繊維の多い食事をとりましょう  
水分をとるようにします



### ● マッサージ

「の」の字を書くようにお腹をマッサージをします



### ● 運動

軽い運動，散歩をすることで  
お腹の動きを助けます

### ● 生活の工夫

- ・ 便をがまんしない
- ・ できる限り両足をつけて座って便をする

## こんなときは連絡してください

- 嘔吐し，くすりが飲めない
- 下剤を始めたらず急に下痢になってしまった
- 下剤を始めてから腹痛がひどい

