

専門看護師・認定看護師

クローバー通信

2020. 9. ☆vol. 101



便秘のお話

便秘とは、大腸の便が普通より通過するのが遅れ、腸の中にとどまり、排便するが困難となり、不快感を自覚する状態です。便秘の原因はさまざまですが、**心臓に病気がある患者さんは、便秘になりやすい傾向があります。**

その理由として

1. 利尿剤などを内服しているため、体から水分が出やすい。
2. 飲水制限をしている場合、水分が入りにくい などが影響すると考えられます。

排便時には、力むことによって、血圧が急上昇するため、脈拍や血圧が上昇するため、心臓に負担がかかります。



心臓に負担のない排便を！！

便秘時の排便は、心臓にとってかなりの負担となります。心臓の病気をもっている患者さんは、便秘に気をつけなければなりません。

便秘のときのひと工夫

- ✦ 便意があったときは、必ず排便するようにする。
- ✦ 起床時に水分をとる。
(起床時が有効とされています)
- ✦ 排便した日をチェックする。
- ✦ 適度な運動、食物繊維の多い食事
- ✦ おなかのマッサージ (のの字マッサージ)



腸の走行にそって「の」の字を書くようにマッサージをする。

などいろいろな対応方法があります。

心臓に病気をもっている方は、心臓の負担を考えると、力をいれなくてもスムーズに排便

できるよう、便秘になる前に、優先的に緩下剤を使用したほうが望ましいと考えます。



日頃から便秘にならないよう工夫しましょう。

担当：慢性心不全看護認定看護師 笠井美穂

承認

9月1日～9月30日迄

管理責任者