便秘 CARE

# 便秘における運動療法

国立がん研究センター東病院
リハビリテーション科
上野 順也先生

## 便秘の主な原因

### 抗がん剤の副作用

ビンクリスチン、パクリタキセルなどの抗がん剤により、自律神経が障害されて、便秘が起こることがあります。

### 症状を和らげる薬の副作用

吐き気止め、医療用麻薬、一部の抗うつ剤などは、吐き気や痛みを抑えるだけでなく、腸の動きも抑えるために、便秘になりやすくなります。

### 腹部の手術後の運動量の不足

手術の後は運動量が減ってしまう方が多いようです。運動不足になると腹筋が衰えて腸の動きが鈍るため、便秘になりがちです。

### 精神的ストレス

がん患者さんは、治療や生活に多くの不安を抱えています。また、仕事やお金の面などでも起こるストレスは計り知れません。このようなストレスによる自律神経のバランスの乱れが、便秘につながります。

### 食事や水分摂取量の減少

がんによる不調はもとより、抗がん剤や放射線治療などの副作用で食欲が減退することもあります。それによって栄養や水分量が減り、より排便しづらくなります。

### カルシウムやカリウムのバランス異常

血中のカルシウムやカリウムのバランスが崩れると、身体に支障が生じます。高カルシウムだと胃腸の収縮が弱まり、低カリウムだと消化管の機能が低下します。