

# 便秘



## 便秘とは？

普段より排便の回数が減ったり、便が固くて少ししか出ず、苦痛を伴うことをいいます。

抗がん薬を投与すると、抗がん剤の影響で腸の動きが悪くなるため、便秘になりやすくなります。

抗がん薬を投与する時に使用する、吐き気止めでも便秘になることがあります。また、抗がん薬治療に伴う生活の変化（食事・水分摂取の減少、運動量の低下）などによっても起こります。

## 便秘が起こりやすい抗がん薬

一般名	商品名
ビンクリスチン	オンコビン®
ビンブラスチン	エクザール®
ビンデシン	フィルデシン®
ピノレルピン	ロゼウス®
テモゾロミド	テモダール®

## 便秘が起こりやすい吐き気止め

一般名	商品名
グラニセトロン	グラニセトロン®
パロノセトロン	アロキシ®

R5年12月現在採用薬剤

## 便秘の予防方法

- 水分を多めにとりましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- 無理のない程度に食物繊維や乳酸菌の食品をとりましょう。
- 睡眠を十分にとり、生活リズムを守りましょう。
- ストレスをためないようにしましょう。
- お通じは我慢しないようにしましょう。
- 自分の排便の回数や量や硬さを観察しましょう。



## 便秘の時の対応

- おなかをあたためて、マッサージをしましょう。
- 早めに主治医に相談しましょう。
- 主治医より処方された下剤を内服しましょう。



## よく使われる下剤

薬剤名	作用機序	効果発現時間
酸化マグネシウム	便をやわらかくして排便をしやすくします。	定期的な内服が必要
センノシド	大腸の粘膜を刺激して、腸の運動を促します。	8～12時間
ピコスルファートナトリウム	大腸の粘膜を刺激して、腸の運動を促します。 腸内で水分が身体に吸収されるのを阻止する作用もあります。	7～12時間