慢性腎臓病の治療を受けている患者さんへ

知って安心

“うんち”の話

監修
公立学校共済組合 九州中央病院 腎臓内科 部長　満生 浩司

便って
どんな種類があるの？

便は色・形状などで体の健康状態を教えてくれるバロメーターの１つです。下の図の『ブリストル便性状スケール』を参考に日々の便の状態を観察してみましょう。

ブリストル便性状スケール

便秘傾向

1. コロコロ便
硬くてコロコロのウサギの糞のような便

2. 硬い便
ソーセージ状であるが硬い便

3. やや硬い便
表面にひび割れのあるソーセージ状の便

正常な便

4. 普通便
表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、
あるいは蛇のようなとぐろを巻く便

5. やや軟らかい便
はっきりとしたしわのある軟らかい半分固形の便

下痢傾向

6. 泥状便
境界がほぐれて、ふにゃふにゃで不定形の便

7. 水様便
水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便

Longstreth GF, et al. Gastroenterology 130(5):1480-1491, 2006 より作成

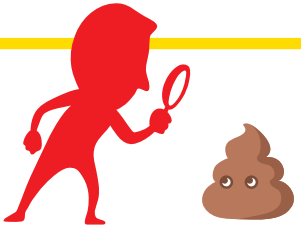
便秘の症状って？

「便が十分に出ない」「残便感がある」「便が硬い」などさまざまです。ただし、排便は個人差が大きいため、回数が少ないからといって不快感がなければ必ずしも便秘ととらえる必要はありません。

便秘の主な症状

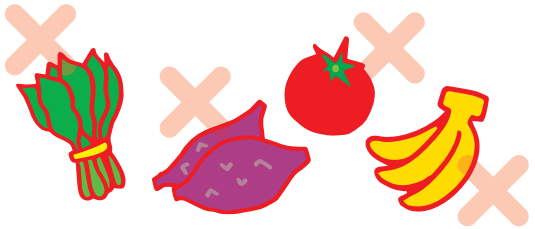
- 排便回数が減った
- 便の量が少ない
- 排便後、便が残っている感じがする
- 硬い便、またはウサギ糞状便
- おなかが張る
- 強くいきまないと排便できない

便秘の原因は？



一般的に、運動不足や水分・食物繊維不足があげられます。
透析患者さんでは、食事の制限によるものや透析療法、透析治療の薬によるものなど特有の要因があります。

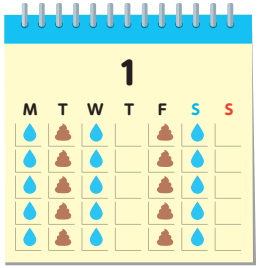
透析患者さんに特有の便秘の原因



カリウム制限

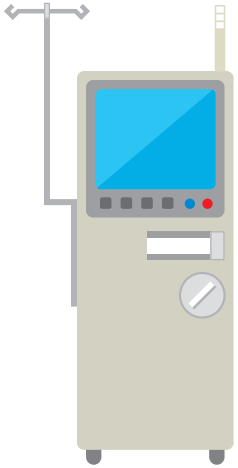
透析治療の薬

飲水制限



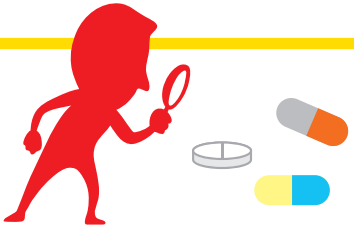
透析による生活リズムの変化

- 便意を我慢する
- 透析の日は排便しない



透析時の除水

便秘になりやすい薬は？



便秘の原因となる薬は多くあります。
慢性腎臓病の治療で必要な薬のなかには、下記のような便秘を起こしやすいものがあります。

便秘を起こしやすい慢性腎臓病の治療薬

Point

これらは、とても大事な薬なので便秘になったからといって自己判断でやめることはできません。便秘に困る場合には必ず医師に相談しましょう。

便秘対策は？

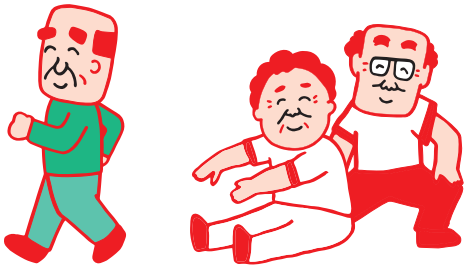
まずは、負担のない簡単な運動やストレスをため込まない日常生活、便意を我慢しない生活を心掛けましょう。
薬による便秘であれば、薬の変更を行うこともあります。

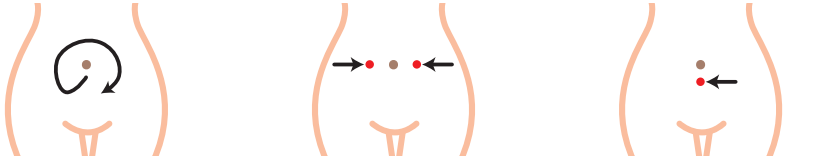
慢性腎臓病患者さんの便秘対策

簡単な運動

たとえば…

- できるだけ歩く
- ラジオ体操
- 腹部のマッサージ　寝る前に仰向けになって行います





へその下から「の」の字を書くように動かす

へその横 4cmくらいの場所を押す

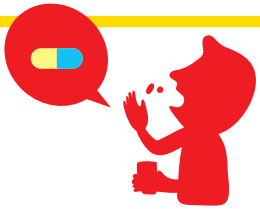
へその下 2cmくらいの場所を押す

遠藤 裕子 ほか：人工透析研究会会誌，17(2)，115-121，1984

生活リズムの改善

- 便意を我慢しない
- 便意がなくても朝食後にトイレに行く
- 腹部を温める　など

それでも改善しない場合は？



便秘薬による治療もあります。
最近は、新しい薬が開発されて、患者さん個々に合わせた選択肢が広がっています。

便秘を治療する主な薬

便を軟らかくする薬

・腸の中の水分を増やす

腸を刺激する薬

・便を送り出す動きを活発化する

Point

便秘が悪化すると、まれに腸閉塞（ちょうへいそく）（腸が詰まってしまう）や消化管穿孔（せんこう）（穴が開いてしまう）などにつながる可能性もあるので、総合的な対策でより良い便通を目指しましょう。

便の色とその原因は？見逃してはいけない便って？

便の色

黄土色～茶色	灰白色便	黒色便	黒色便
	バリウム	鉄を含む薬	イカスミなど

これらの変化は
お薬や食べ物の成分による変化です

色以外はいつもの便と変わりません

注意度：低い

便の色や形は食事内容や
体の状態で変化します

便は食べ物やお薬の成分によっていつもと違う色になることがあります。下の図を参考に便の色を確認しましょう。いつもと違う便だと思ったら、必ず医師に相談してください。

便の色

タール便

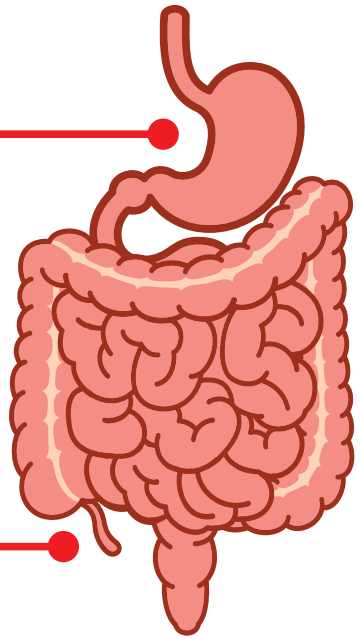
上部消化管出血による便

タール便の特徴は10ページへ

便の色

赤色便

下部消化管出血による便



注意度：高い

このような便が出たら
必ず医師にご相談ください

「タール便」の特徴は？

タール便には、
強烈な血生臭いにおいと光沢感があります。

タール便の特徴

① **強烈な血生臭いにおい**がする。

② **光沢**があって、**海苔の佃煮**のようにベトベトしている。

③ めまい、ふらつきなどの**貧血の症状**がある。

1つでも該当する場合は、必ず医師にご相談ください。

Point

黒色便は、鉄が含まれる“リンを下げる薬”を服用した場合にも現れます。初めてこのような薬を飲む場合は、薬を飲む前後の日で、便を観察しておくとよいでしょう。

相談メモ

相談メモは、あなたの便秘の状態を把握し、
適切な治療を行うためにも大切なものです。
記入して、主治医に相談しましょう。

●お通じの回数

1週間の平均的なお通じの回数は？　週に（　　）回

●便の性状

あなたの便はどのタイプ？

1. コロコロ便

2. 硬い便

3. やや硬い便

4. 普通便

5. やや軟らかい便

6. 泥状便

7. 水様便

●現在服用している薬

□血圧を下げる薬　□利尿薬　□胃酸を抑える薬
□カリウムを下げる薬　□リンを下げる薬
□尿毒症症状を抑える薬　□その他（　　）

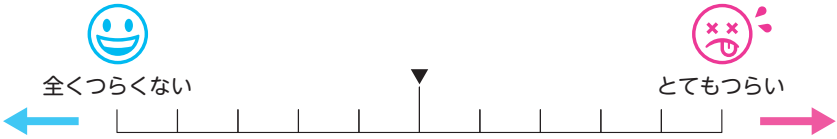
相談メモ

相談メモは、あなたの便秘の状態を把握し、
適切な治療を行うためにも大切なものです。
記入して、主治医に相談しましょう。

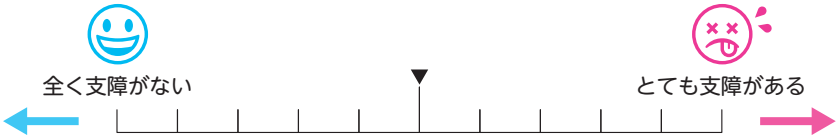
●便通に関するつらい症状

- □お腹が張って苦しい
- □お腹がとても痛くなる
- □便が硬くて出ない
- □強くいきまないと出ない
- □排便しても便が残っている感じがする
- □その他（　　）

●便通症状のつらさ度



●生活への支障度



●便について気になること

医師、看護師、薬剤師、臨床工学技士、栄養士に聞きたい事などなんでもメモしておきましょう。

鳥居薬品株式会社

2024年5月作成
RIOTE005C