

Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

To help prevent constipation:

- Drink at least 8-10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts and popcorn. Fiber helps move stool through your body.

便秘

便秘とは硬い便がでたり排便が困難な状態です。

他にも以下の症状が現れる場合があります。

- 排便するのに力まなければならない
- 腸が空になった感じがしない
- けいれん、痛み、膨満感、または吐き気をおぼえる

個人差はありますが、ほとんどの人が1日3回から週に3回の排便があります。便が柔らかく、困難なく排便ができれば便秘ではありません。

便秘の原因

- 脂肪や糖分の多い、または食物繊維の少ない食事
- 水分摂取量が足りない
- 運動不足
- 便意をもよおしたり便通があるときに我慢している
- 服用している薬の影響
- 緩下薬の過剰使用

便秘の予防法

- 毎日コップに8～10杯の水分を摂ります。暖めて飲めば腸の動きを助けます。
- 小麦のシリアル、全粒粉パン、生野菜、生の果物またはドライフルーツ、ナッツ類、ポップコーンなど食物繊維が豊富な食品を食べます。繊維質は便通をスムーズにします。

- You may want to limit cheeses, chocolate and eggs because they may worsen constipation.
- Drink prune or apple juice to help soften stools.
- Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
- Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
- Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- チーズ、チョコレート、および卵は便秘を悪化させることがあるので摂りすぎに注意してください。
- プルーンやりんごのジュースは便をやわらかくします。
- 運動をすることで腸の動きを助けます。ウォーキングも効果があります。
- 便意をもよおしたり便通があるときは我慢せずトイレに行きましょう。
- 市販の緩下薬や浣腸を使う前に、貴方の医師に相談してください。貴方の医師が便秘薬や膨脹性下剤を勧めてくれます。期待した効果が得られない場合、貴方の医師に相談してください。

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Constipation. Japanese