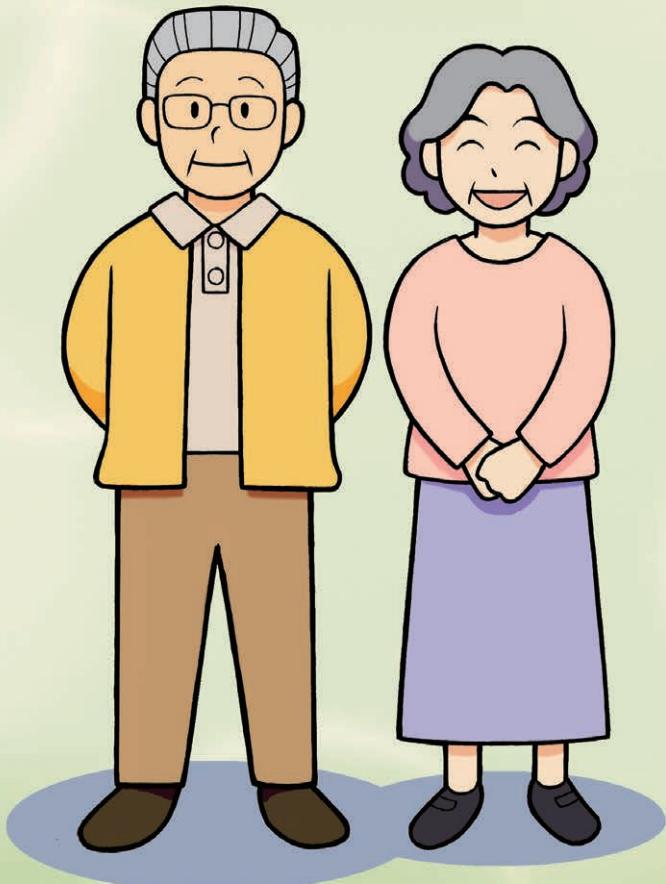


直腸の手術を 受けた方へ



自分らしく、そして
いい毎日を過ごせるように

こんな排便に困っていませんか？

“少しづつ何回も出る”

“便が出ても、すぐにまた行きたくなる”

“便が出たくなると、我慢が難しい”

“便が残っている感じが続いている”

“便が出るかガスが出るか区別が難しい”

“下着を汚しちゃうことがある”

“調子いい日もあるが調子悪い日もあり、

排便リズムが予測ができない”

あなただけでは
ありません！
この手術をした人は
大なり小なりみな
経験していることです



個人差はありますが、3ヶ月ごとに振り返ると、少しづつ良くなってきている実感を持つでしょう。

調子が悪くても、悪化していくことはありません。

次の3つは、いい毎日を
過ごすためのヒントです



1. からだの変化を知りましょう

2. 生活の仕方や考え方を知りましょう

3. 対処の方法を知りましょう

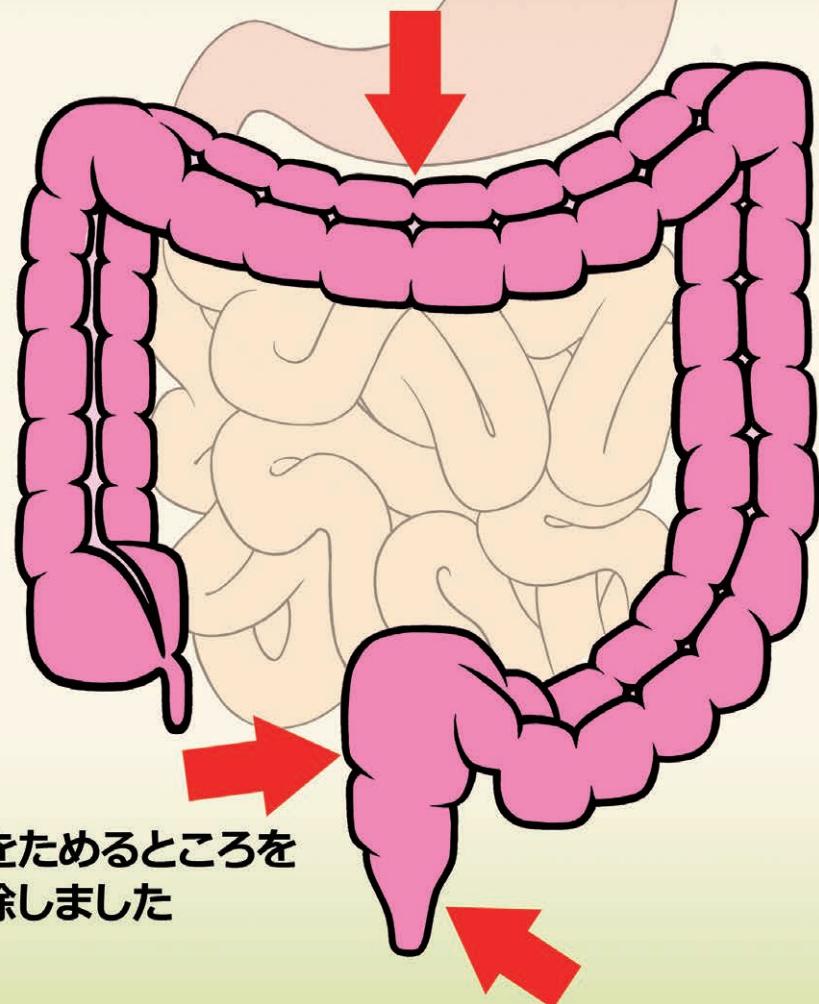
さあ！これらを知って、
前向きな生活を
送りましょう！



1.からだの変化を知りましょう

2.生活の仕方や考え方を知りましょう

手術によって大腸は
周りの腸管と連携をとつて動きにくくなり
少し自分勝手な動きをすることがあります



便をためるところを
切除しました

繊細な神経や括約筋が
あるところを手術しました

肛門をしめる力を鍛えよう！

ウォーキングや散歩、お相撲の四股（しこ）を踏んだり、
お掃除など日常生活の活動でも、積極的にからだを動かす
ことで肛門をしめる力は鍛えられます。



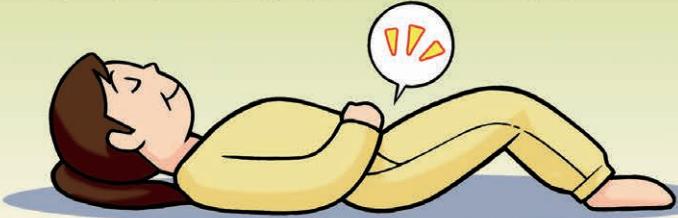
また、次の方法にも取り組んでみましょう。

①肛門をからだの中に引っ張り
込む感じで…お尻の穴を
ギュ～ツと締めます。

②どんな時、どんな姿勢でも構いません。
5秒間締めて5秒間ゆるめます。
10回で1セット。
1日5セットを目安に。



寝る前、目覚めた時。
あるいは横になって。



通勤の途中に



テレビを見ながら

まとめてやるのではなく、
数回に分けるのがコツ!
毎日続けることが大切です!

デスクにいる時も



台所仕事の時も



お尻の穴がちゃんと
締められているか不安な時は、
入浴時などに直接触れて
確認してみましょう!



3. 対処の方法を知りましょう

排便パターン(回数や時間・量など)を知り うまく付き合おう

排便パターンは一定ではなく、日によって変化するのがこの手術の特徴です。

1週間や2週間を一つのまとまりとして排便パターンをとらえ、活動してみましょう。

便のかたさを整えよう

バランスよく食べましょう

同じものばかりではなく、いろいろな種類の食品を食べるよう心がけましょう。



食物繊維には、便をまとめてスムーズに出す働きがあります



食事に野菜やきのこ類、海藻類を取り入れるように心がけるとよいですね♪

腸に負担をかけないために…



- ・よく噛んで食べましょう。
- ・“冷たい食べ物・飲み物”“早食い”“暴飲暴食”に注意しましょう。
- ・『腹八分目』も忘れずに。

「排便」のことばかり集中せず、他のことに注意を向けましょう。



「便」を忘れる時間を作ろう



積極的に外出してみよう

念のため、トイレ設置の場所を確かめて、外へ出てみましょう！思った以上に問題なく過ごせることがありますよ。



トイレへ行っても便が出なかったり、何回も行きたくなるのは、手術の影響から、便が充分にたまっていないのに便意を感じたり、残便感を感じたりするからです。次の質問に答えながら、どう対処すればよいかを見ていきましょう。

便意があるのに、トイレへ行っても便が出なかったり、出にくいことがありますか？

↓ はい ↓ いいえ

便はまだ充分にたまつていません。2・3分で切り上げてトイレを出ましょう！

いい調子です！

↑ いいえ

少しずつ、何回も便をしたくなりますか？

↓ はい ↓ できない

排便を我慢してみることはできますか？

↓ できる ↓ できない

我慢するのは決して悪いことではありません！

我慢できるということは便はまだ充分にたまつていません
無理のない程度に我慢してみましょう

我慢で腸閉塞になることはありません！

我慢できなくても心配することはありません！

下剤を飲んでいて便が軟らか過ぎるなど感じた時は、下剤を少し減らしましょう！

※特に退院してすぐの時期は、急にやってくる我慢の難しい便意が起こることがあります



本パンフレットは、文部省科学研究費補助金 基盤研究(C)「直腸がん肛門括約筋温存術後の排便障害軽減へ向けた看護支援の挑戦的取り組み」(平成23年度～平成27年度)の援助を受けて作成されました。

東京慈恵会医科大学医学部看護学科

東京都調布市国領町8-3-1 (03-3480-1151 内線2711)

研究代表者 佐藤正美