糖尿病タイムズ

第60号（ 2026年 3月 1日発行）

糖尿病と便秘の関係

月刊糖尿病ライフさかえ
2025年12月号より引用

便秘の症状

- 排便の回数が少ない（週に3回未満）
- 便がかたくて出にくい
- いきまないと出ない
- 残便感がある

こういった症状を経験された方は多くいらっしゃると思います。
便秘の原因には、糖尿病とも関連があると言われています。

糖尿病で便秘が起こりやすい理由

高血糖の状態が長く続くと、神経障害が起こりやすくなります。
排便をコントロールする自律神経の働きが低下すると、腸の動きが鈍くなり、便が腸に長くとどまり、便の水分が吸収されすぎて便がかたくなる。
この状態が続くと、便意の感じ方も鈍くなる、腸内に便がたまっても出したいと感じなくなる、この繰り返しで慢性的な便秘状態になっていきます。
では、便秘状態を改善するためには、どうしたらいいでしょうか。
毎日の生活習慣を工夫することによって、便秘の予防と改善が期待できます。

便秘の予防と改善のポイント

①起床時、コップ１杯の水を飲む。→寝ている間に失われた水分を補い、腸の動きを活発にする。
②朝食を食べる。→胃腸が刺激され、腸の動きを促す。
③毎日同じ時間にトイレにいく。→排便のリズムを整える。
④水分を１日1.5～2リットル飲む。→便がかたくなりすぎるのを防ぐ。
⑤食物繊維（野菜、豆類、海藻類、きのこなど）や発酵食品（ヨーグルト、納豆など）を食べる。→便の重量を増し、腸の動きを促す。
⑥適度な運動をする。→腸の動きを促す。
⑦腹部をのの字マッサージする。→腸の走行に沿ってマッサージし、腸の動きを促す。
⑧前傾姿勢で排便する。→排便しやすい姿勢をとることにより、排便を促す。

といった効果があります。

まずは生活習慣を整えてみましょう。
生活習慣を整えることで、便秘が改善することもあります。

＜編集後記＞
少し暖かくなりましたが、体調を崩さないよう、温かくして過ごしましょう！

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文　責：人工透析室看護師（根間）