

## 糖尿病 と 便秘 について

便秘

は、



**糖尿病性神経障害** の症状のひとつです！

- \* 便秘は、糖尿病患者の約11～56%の方に認めます。
- \* 便秘になる原因としては、高血糖によって自律神経が障害され、大腸の働きに異常をきたしていることが考えられます。  
また、薬の副作用でも便秘になります。

### \* 糖尿病の便秘の治療

① 神経障害の進行を防ぐため、血糖コントロールを良好に保つ。

② 便秘をきたす薬の副作用をチェックする。

③ 食物繊維の摂取を増やす。

緑黄色野菜、海藻類、いも類、大麦、こんにゃく  
大豆、ごぼう、きのこ、ココアなど

④ 運動量を増やす。



糖尿病患者さんは便秘になりやすく、その治療は生命予後や合併症防止のために重要です。

便秘が気になったら早めに医師にご相談ください。

