



## 手術後の便秘 原因と予防

この資料では手術後に患者がしばしば便秘するのは何故かを説明し、便秘を回避または軽減するための秘けつを述べています。

### 手術後の便秘の原因は何か？

このような事が手術後の便秘に繋がります：

- 食べる習慣が変わる
- 水分摂取量が減る
- オピオイド鎮痛薬を服用する
- 運動量が減る

### 便秘を軽減する秘けつ

- 指示に従って、医師が処方した**軟便剤**を服用する。(Miralax ミララックス、Colace コーレース、または Docusate ドキュセート)
- **食物繊維の多い食事をする。**  
食物繊維の多い食品には、1食当たり5グラム以上の朝食シリアル(Shredded Wheat, All-Bran, Fiber One)、ピーナッツ、全粒粉パン、パースニップ、グレープフルーツ、マスクメロン、人参、プルーン、エンドウ豆、豆、スプリットピー、梨、マンゴ などがあります。
- **水分摂取量を増やす。**これは便を柔らかくします。1日にグラス6-8杯の水を飲んで下さい。水分摂取量が充分でないことを示す兆候は：
  - 通常よりは排尿が少ない。
  - 尿の色が濃い。
  - 立ち上がると、目まいや立ち眩みがある。



食物繊維の多い食品を食べると便秘の予防に役立つ。

- **毎日同じ時間に食べるようにする。**毎日同じ時間に朝食を摂ると腸が元のスケジュールに戻るのに役立ちます。
- **朝食と一緒にコーヒーあるいはプルーンジュースを飲む。**カフェイン抜きのコffeeもカフェイン入りコーヒーと同様の効果があります。
- **運動したり歩いたりして腸を刺激する。**
- **トイレに行くのを先延ばししない。**便意を催したら、トイレに行ってください。
- **下剤は排便を始めるのに役立つかもしれませんが。**ミルク・オブ・マグネシウムは一晩で効きます。これは処方箋無しで一般の薬局で購入できます。

## 医師に電話するべき時とは

手術後の回復過程で問題が起きるのを防ぐ為に、この様な場合はあなたの医師に電話して下さい。

- 排便するのに強く力を入れていきまなければならない。
- 手術から3日経ち、この資料の”便秘を軽減する秘けつ”を試みてもまだ排便がない。
- 吐き気がして嘔吐する。
- 立ち上がると目まいや立ち眩みがある。

質問や心配なことがある場合は、泌尿器及び婦人泌尿器クリニック、206.598.5960にお電話下さい。

### ご質問は？

あなたからの質問は重要です。質問や気になることがある場合は、あなたの医師あるいは医療プロバイダーに電話して下さい。

週日の午前8時—午後5時は、泌尿器及び婦人泌尿器クリニック 206.598.5960に電話して下さい。

時間外、週末、祝日は、206.598.6190に電話し、婦人泌尿器科あるいは泌尿器科の当直のレジデント医を呼び出して下さい。

# Constipation After Surgery

## *Causes and prevention*

*This handout explains why patients often become constipated after surgery. It includes tips to help avoid or lessen the problem.*

### What causes constipation after surgery?

These things can lead to constipation after surgery:

- A change in your eating habits
- Lower fluid intake
- Taking opioid pain medicine
- Less activity

### Tips to Lessen Constipation

- **Take the stool softener** that your doctor prescribed, as directed (Miralax, Colace, or Docusate).
- **Eat a diet high in fiber.** Some high-fiber foods are breakfast cereal with 5 grams or more per serving (Shredded Wheat, All-Bran, Fiber One), peanuts, whole wheat bread, parsnips, grapefruit, cantaloupe, carrots, prunes, peas, beans, split peas, pears, and mangos.
- **Increase the amount of fluids you drink.** This will keep your stool soft. Drink 6 to 8 glasses of water a day. Signs that you are not drinking enough are:
  - You are urinating less than normal.
  - Your urine is dark in color.
  - You get dizzy or lightheaded when you stand up.



*Eating high-fiber foods can help prevent constipation.*

- **Try to eat at the same time each day.** Eating breakfast at the same time every day can help your bowels get back on schedule.
- **Drink coffee or prune juice with breakfast.** Decaf coffee works as well as caffeinated.
- **Exercise or walk** to stimulate your bowels.
- **Do not delay getting to the bathroom.** If you feel the urge to have a bowel movement, head to the bathroom.
- **Laxatives** can be useful to get things started. Milk of magnesia works overnight. You can buy this at a drugstore without a prescription.

## When to Call Your Doctor

To prevent problems with your healing process after surgery, call your doctor if:

- You have to strain hard to have a bowel movement.
- It has been 3 days since your surgery, you have tried the “Tips to Lessen Constipation” in this handout, and you still have not had a bowel movement.
- You are nauseated and throwing up.
- You feel dizzy or lightheaded when you stand up.

Please call the Urology and Urogynecology Clinic at 206.598.5960 if you have any questions or concerns.

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Urology and Urogynecology Clinic at 206.598.5960.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask to page the Gynecology or Urology resident on call.