

斎賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 斎賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

検索ボックス

<< 2023年06月 >>

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

最近の記事

(06/26)[高齢の糖尿病患者に対するHbA1cの目標値](#)
(06/23)[可逆性後頭葉白質脳症症候群](#)
(06/21)[24時間自動血圧計の夜間血圧の有効性](#)
(06/19)[マイコプラズマ症の再考](#)
(06/16)[慢性閉塞性肺疾患\(COPD\)の吸入薬の比較](#)

最近のコメント

[急性心不全のラシックスの効果減弱](#) by (06/10)
[小児の腸重積・ロタウイルスワクチンとの関係について](#) by (05/02)
[Ⅱ型糖尿病患者にスルホニル尿素薬の有効性について](#) by (04/19)
[腫瘍関連遺伝子の変異とピロリ菌感染](#) by (04/08)
[心不全\(HFpEF\)にもエクササイズが必要](#) by (04/07)

タグクラウド

カテゴリ

[小児科](#)(240)
[循環器](#)(272)
[消化器・PPI](#)(156)
[感染症・衛生](#)(302)
[糖尿病](#)(142)
[喘息・呼吸器・アレルギー](#)(110)
[インフルエンザ](#)(110)
[肝臓・肝炎](#)(65)
[薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導](#)(52)
[脳・神経・精神・睡眠障害](#)(55)
[整形外科・痛風・高尿酸血症](#)(38)

[<< 新型コロナの再感染について](#) | [TOP](#) | [コロナ禍における若者のスポーツ ; AAP ニュース](#) >>

2020年12月23日

キウイフルーツは便秘に有効

キウイフルーツは便秘に有効

Kiwi fruit effective, well tolerated in treating chronic constipation



慢性便秘の患者さんにとって治療の満足度は約50%で、しかもプラシーボと比較してもその効果は10~15%程度との統計があるそうです。

便秘薬の代替として自然食品がありますが、その代表がプルーンとオオバコです。それらとキウイフルーツを比較した論文がネット情報で以前にあり、気になっていましたので紹介します。

- キウイフルーツを2個とプルーン、オオバコを比較しています。
対象は慢性便秘患者79人と規模の小さい研究です。
便通の改善ではプルーンが67%、オオバコが64%、キウイフルーツは45%でした。
便の硬さの改善はキウイフルーツとプルーンが勝り、お腹の張りの改善は3者とも同じように改善しています。
副作用はオオバコが一番多く、キウイフルーツが一番少ない結果です。
副作用としての腹痛とガスによる腹部膨満感は、プルーンで両方とも18%、オオバコが33%と19%
に対してキウイフルーツは0%です。
- 便秘改善の観点からはプルーンが一番ですが、総合的に言って満足度はキウイフルーツが68%、プルーンとオオバコは48%です。
筆者は自然食品としての第一選択はキウイフルーツとしています。
下記のグラフは治療による不満度を表しています。



[フクチン](#)(88)
[癌関係](#)(12)
[脂質異常](#)(30)
[甲状腺・内分泌](#)(20)
[婦人科](#)(12)
[泌尿器・腎臓・前立腺](#)(47)
[熱中症](#)(7)
[日記](#)(25)
[その他](#)(89)

過去ログ

[2023年06月](#)(12)
[2023年05月](#)(15)
[2023年04月](#)(15)
[2023年03月](#)(15)
[2023年02月](#)(14)
[2023年01月](#)(15)
[2022年12月](#)(12)
[2022年11月](#)(16)
[2022年10月](#)(15)
[2022年09月](#)(13)
[2022年08月](#)(17)
[2022年07月](#)(13)
[2022年06月](#)(15)
[2022年05月](#)(15)
[2022年04月](#)(14)
[2022年03月](#)(15)
[2022年02月](#)(14)
[2022年01月](#)(16)
[2021年12月](#)(14)
[2021年11月](#)(17)
[2021年10月](#)(17)
[2021年09月](#)(13)
[2021年08月](#)(16)
[2021年07月](#)(12)
[2021年06月](#)(16)
[2021年05月](#)(16)
[2021年04月](#)(14)
[2021年03月](#)(18)
[2021年02月](#)(19)
[2021年01月](#)(16)
[2020年12月](#)(17)
[2020年11月](#)(15)
[2020年10月](#)(17)
[2020年09月](#)(19)
[2020年08月](#)(14)
[2020年07月](#)(17)
[2020年06月](#)(14)
[2020年05月](#)(21)
[2020年04月](#)(18)
[2020年03月](#)(18)
[2020年02月](#)(18)
[2020年01月](#)(19)
[2019年12月](#)(14)
[2019年11月](#)(15)
[2019年10月](#)(18)
[2019年09月](#)(18)
[2019年08月](#)(14)
[2019年07月](#)(14)
[2019年06月](#)(16)
[2019年05月](#)(14)

以降はカテゴリーで検索してください。

私見)

私も試してみますが、結腸憩室炎の患者さんにもいいかも . . . と思っていますが？

[1 Kiwi fruit effective, well tolerated in treating chronic constipation.pdf](#)

[2 キウイフルーツ.pdf](#)

0

いいね！

ツイート

ブックマーク

【消化器・P P I の最新記事】

[慢性便秘ガイドライン・AGAより](#)
[内視鏡を受ける場合の抗凝固薬](#)
[好酸球性食道炎・胃と腸の特集より](#)
[好酸球性食道炎と食物除去](#)
[お茶 \(tea\) は直腸・結腸癌 \(CRC\) の..](#)

posted by 斎賀一 at 19:44 | [Comment\(0\)](#) | [消化器・P P I](#)

この記事へのコメント

