

便秘で悩んでいませんか？



問合 市民病院管理課管理G
☎28-5151(内線2201)



今回は便秘についてお話します。年配の方では、便秘で下剤を服用している方も少なくないと思いますし、若い女性で便秘に悩んでいる方もいらっしゃるでしょう。

日本で便秘の自覚症状があると感じている人の割合は2~5%程度で、男性(2.5%)よりも女性(4.6%)が多くなっています。若い年代では女性に多く、年齢とともに男性の比率が増加して、80歳以上では男女比がほぼ同じとなっています(2016年国民生活基礎調査による)。

一昨年に初めて作成されたガイドラインでは、便秘を「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義しています。ガイドラインができて、やはりあいまいです。不快じゃなければ2週間排便がなくても便秘ではないのって言いにくくなりますよね。本人が不快じゃなくても放置しておく心配な便秘もあります。

便秘の種類

機能的便秘

大腸に通過障害がないのに便の回数が減ったり、トイレに長い間こもらなければならなくなったりする状態です。
多くの方の便秘は、これに当てはまります。

排便回数減少型

特に原因がないものや食物繊維不足で起きるものと、薬の副作用によるものや種々の疾患により大腸の動きが悪くなり排便の回数が減るタイプの便秘(二次性便秘)があります。週3回未満であれば、これに当てはまります。

便秘

器質性便秘

大腸に腫瘍や狭窄狭窄があつて、便が通りにくくなった状態です。
進行すれば腸閉塞となり、緊急手術が必要となることもあります。大腸がんが男女ともに近年増加しており要注意です。

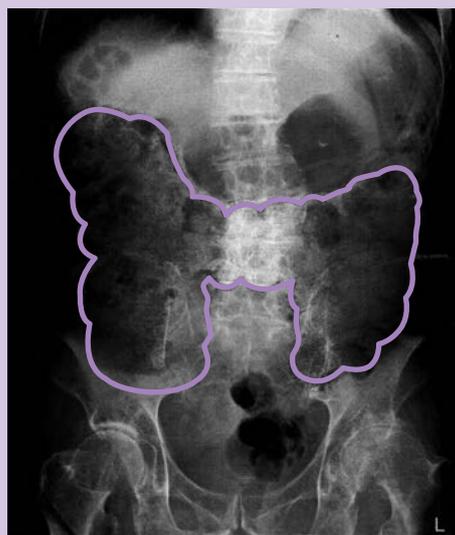
放置すると危険な便秘です！

排便困難型

回数や排便量は十分あるのに、排便時に直腸内の糞便を十分量かつ快適に排出できず、排便困難感や残便感を生じるタイプです。硬便によるものや腹圧がかけれなかったり、加齢などと共に直腸機能が低下して生じるものがこれに含まれます。



重度の便秘になると…



▲便秘のレントゲン画像
大腸が拡張し、大量の便がたまっています。

便秘はさまざまな症状を全身に引き起こすリスクがあります。

腹痛や食欲不振、吐き気などの内臓のトラブルに加えて、肌荒れ、イライラ、肩こりなどを引き起こすこともあります。



一般的な治療法

まず便の回数や状態、腹痛や血便、体重減少などがないか、また既往歴や服用薬をたずね、腹部の診察、必要があれば肛門の診察を行います。その上で、血液検査や大腸の内視鏡検査が必要かを判断します。多くの方の場合、特に原因のない「機能的便秘」ですので、食生活の指導や下剤を処方して経過を見ることがあります。

各専門職からの

アドバイス



医師

高齢化が進む中、便秘の患者さんが増えます。増加することでしょう。「器質性便秘」でなければ、下剤の服用が必要となる前に、食生活をはじめとする生活習慣の見直しを第一に行うことが大切です。最近どうも調子が悪いと思われる方は、便秘くらいと思わず、ぜひお近くの消化器内科や胃腸科などを受診してください。

看護師

生活習慣の改善が大切です。例えば、起床時コップ一杯の水を飲むと、胃腸の運動が活発になります。朝食後は便意にかかわらずトイレに行く。お腹や腰を温め、「の」の字にマッサージをするなど試してみてください。

薬剤師

薬には「腸内の水分を保つことで便を柔らかくする作用」と「腸の動きを活発にして排便を促す作用」のおおまかに2つに分類されるので、個々の症状にあった便秘薬を選択することが大切です。

医師の診察時に、より具体的な症状を伝えることで、的確な便秘薬を探ることができます。市販薬を購入される場合には、薬剤師に相談してから購入しましょう。

管理栄養士

機能的便秘の場合は、食生活を整えることが大切です。

毎日3回しっかりとよく噛んで食事を取り、ヨーグルトや野菜、納豆などの発酵食品を食べ、そして便を柔らかくする十分な水分の補給をお勧めします。

リハビリ療法士

便秘の時、体の体勢は寝ているよりも起きている方がいいですよ。体を起こすことで、肛門の向きが便の出やすい方向に向きます。つらくない範囲で、できるだけ起き上がりつつ体を動かしましょう。