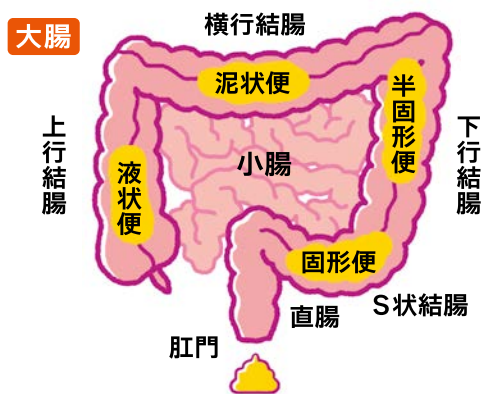




原因や対処法を知って 上手に改善しよう

便秘症

■大腸の構造と便が排泄されるまで



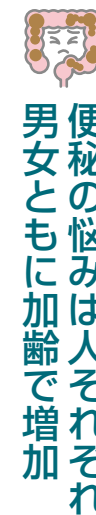
便秘の原因にはいろいろありますが、排便の仕組みです（左図）。

食事をする、胃や腸で消化と吸収が行われ、残った老廃物が液体の状態で大腸へ入ります。大腸では、この老廃物の水分が吸収されて粥状から固形状になり、腸のぜん動運動で直腸まで運ばれます。便が直腸まで進み直腸壁を押すと、その刺激が脳に伝わって便意が生じ、排便の用意ができたら肛門の筋肉を緩めて便を出します。これが排便の仕組みです（左図）。



人により違う便秘の原因
ほかの病気の可能性も

年齢に便秘で悩む人が増加しています（18ページ下図表）。



便秘の悩みは人それぞれ
男女ともに加齢で増加

排便が数日以上ないと便秘と思うかもしれませんが、排便のリズムには個人差があり、一概には言えません。毎日出ないと便秘と感じる人もいれば、週に2、3回の排便でも気にならない人もいます。一方で、毎日排便があるものの、強くいきんでも十分に出ず残便感があると悩む人もいます。

便秘とは、本来体外に排出すべき便を十分量かつ快適に排出できない状態のことです。「排便回数の減少」や「排

「便秘」は、若年層から高齢者まで多くの人が悩まされている症状ですが、一言で便秘といっても「排便の回数が少ない」「毎日出るけどすっきりしない」など、人により困りごととはさまざまです。便秘の原因も多岐に渡り、生活習慣の乱れや加齢のほか、別の病気が原因となっている場合もあります。自己流に対処したり我慢したりしがちですが、「便秘ぐらいで」とためらわず、早めに医療機関で治療し、自分に合った排便習慣を身につけましょう。

監修



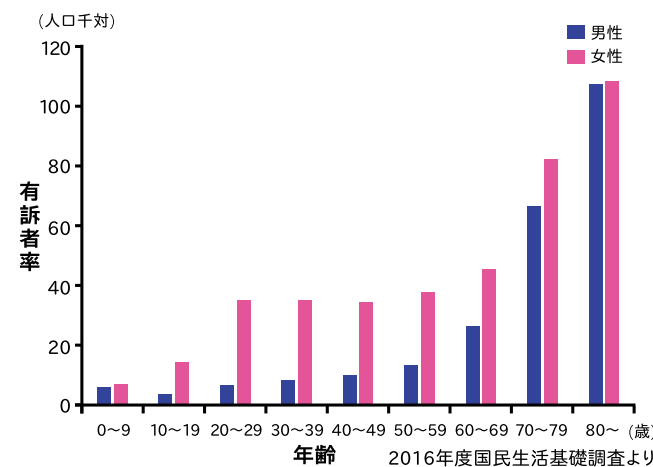
鳥居内科クリニック
院長

鳥居 明 先生
(とりい・あきら)

●略歴

1980年、東京慈恵会医科大学医学部卒業。1985年、同大学院博士課程修了。1987年、神奈川県立厚木病院医長。2000年、東京慈恵会医科大学附属病院診療医長、2004年、東京慈恵会医科大学助教授を経て、2006年、鳥居内科クリニックを開設。医学博士。日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医、東京都医師会理事。

■便秘の有訴者率



一番多いのは、**機能性便秘**と呼ばれるタイプです。腸自体に病気がないものの、消化器官（胃、小腸、大腸など）の機能が低下して、腸のぜん動運動や直腸・肛門の働きが悪くなることで起こる便秘です。そのため、排便回数や量が減り、排泄がスムーズにできなくなります。なお、腹痛や腹部不快感を伴う場合は、腸が過敏に反応する**便秘型過敏性腸症候群**の可能性もあります。

機能性便秘以外では、がんや腸閉塞など、腸そのものの病気で便が通過しにくくなる**器質性便秘**というタイプがあります。ほかにも糖尿病や甲状腺機能低下症など、病気に伴い二次的に起こる**症候性便秘**や腸管の運動を抑制する作用をもつ薬剤（抗コリン薬、抗パーキンソン薬など）の服用による**薬剤性便秘**もあります。

食物繊維や適度な運動 生活のリズムが快便の鍵

便秘症の治療は、原因や症状によって異なります。器質性便秘の場合は、別の病気が原因となっているので、急に便秘になった場合や体重減少や吐き

■食物繊維をとりましょう



1日あたりの食物繊維の摂取量目標値
成人男性 20g(70歳以上では19g)
成人女性 18g(70歳以上では17g)
〔日本人の食事摂取基準(2015年版)〕厚生労働省より

気などがあるときは、たかが便秘くらいでとためらわず、早めにかかりつけ医に相談しましょう。便潜血検査や大腸内視鏡検査などで詳しく調べて原因となる病気を治すことが先決です。

機能性便秘の場合は、まず生活習慣をチェックしてみましょう。ポイントは食生活の状態、適度な運動習慣の有無、そして生活のリズムが乱れていないかを確認します。

食事は1日3回、特に朝食は抜かないようにしましょう。朝食を食べると大腸が動き始め排便が促されます。食物繊維が不足すると便秘になりやすくなるので栄養のバランスも大切です。食物繊維は、煮たり焼いたりしない

規則正しく リラックスできる生活が大切

食べられない緑黄色野菜や豆類、キノコ類、海藻類、穀類のほか、白米より玄米、うどんよりそばなど色の濃い食材に多く含まれています。まずは1食あたり5g以上の食物繊維を取ることを目指しましょう。また、極端に油を抜くダイエットや水分摂取の不足も便秘の原因になるので注意しましょう。

適度な運動も便秘に効果があることがわかっていきます。ウォーキングなど心地よいと感じる程度の運動やまめに体を動かす習慣は腸のぜん動運動を整えるので便秘の改善に役立ちます。

生活のリズムを整えることも大切です。腸の働きは自律神経によってコントロールされているので、過剰なストレスや緊張が続くと、自律神経のバランスが狂い腸の動きが悪くなりま

■ 便秘予防のポイント

- ・理想的な排便は、硬便でも軟便でもなく、表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便が無理なくスムーズに出ることです
- ・「毎日便が出ない」と排便回数にこだわり過ぎないようにしましょう
- ・排便のときにお尻に力を入れて強くいきむと、返って肛門が閉まるので逆効果です
- ・トイレに座ったら、軽く腹圧がかかるロダンの「考える人」のようなポーズで前かがみになり、かかとを上げると直腸と肛門をつなぐ角度がゆるやかになり便を出しやすくなります



す。規則正しい生活を送り、心身の疲れを取るためにもリラックスできる時間を持ちましょう。朝は余裕をもって起き、便意を我慢したり逃したりしないようにトイレタイムを確保すると排便の習慣が付きやすくなります。

自分に合う便秘治療薬で 整えたい排便リズム

生活習慣を見直しても症状が改善しない場合、医療機関で自分の症状に合った治療法や薬を処方してもらいましょう。

酸化マグネシウム製剤は作用が穏やかでよく使用される便秘薬ですが、血

中のマグネシウム濃度が上がるので高齢者の長期使用や腎機能が低下している人には注意が必要です。また、市販薬にも多い**刺激性下剤**（センナ、大黄など）は、即効性がありますが耐性や依存が起こりやすいので長期服用には向きません。

これらの従来の便秘薬に、近年、腸内の水分分泌を増加させて排便を促進させる**上皮機能変容薬**と呼ばれる薬や大腸内の水分分泌と消化管の運動促進という二つの働きを併せ持つ**胆汁酸トランスポーター阻害薬**という薬が加わりました。新しい作用機序の便秘薬が加わったことで、より体質や症状に合った治療が可能になりました。

便秘のことや薬の効き目が気にならない「ちょうどよい」状態は人によって違います。薬物治療を受けるときは排便の頻度や便の状態をはじめ、どんな症状に一番困っているのかをしっかりと医師に伝えることが大切です。快適な日常生活を過ごすために、自分に合った方法で排便リズムを整えていきましょう。