

便秘に関する Q&A

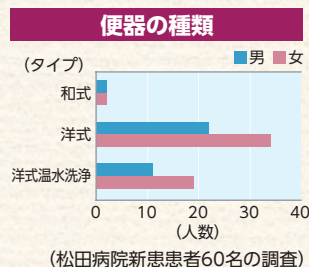
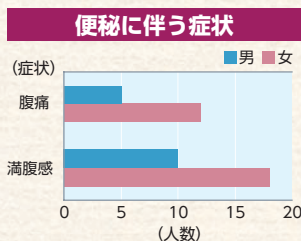
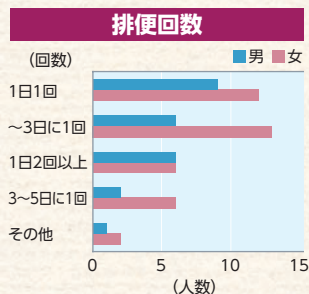
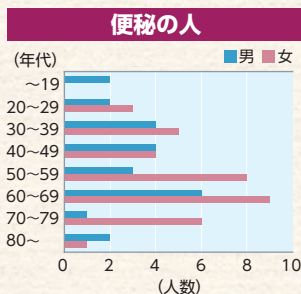
Q1 便秘とは？

A 便秘とは医学的には「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」と定義されています。何日も便が出なくてお腹が張ったり痛くなる場合や、毎日排便があっても硬くていきんで出したり、出した後もすっきりしない場合など、様々なケースがあります。個人差が大きいので、毎日出なくても2～3日に1回規則正しくスムーズな排便があれば便秘とは言いません。

Q2 便秘を放置するとどうなりますか？

A 大腸内の腐敗菌が増加して、おならが臭くなり、肌荒れ、吹き出物、口臭が強く、食欲低下、不眠、肥満、高脂血症などの原因となります。また、いきんで出すことでいぼ痔や切れ痔の原因にもなります。

便秘にまつわるデータ



患者さんの自己判断により、健康食品や下剤を乱用することは危険な場合があります。
医師の適切な指示に従って服用してください。

便秘予防のポイント

1 便意は我慢しない！

便意を感じたら早めにトイレに行きましょう。



2 食物繊維の多い食物を！

食物繊維の多い海藻類(ひじき、わかめ、昆布)、豆類(大豆、小豆)、野菜類(ごぼう、かぼちゃ、アボカド)を多くとりましょう。

3 適度な運動を！

ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキングなどで1日30分位は軽い運動をするように心がけましょう。



4 ストレス解消！

ストレスはお腹の働きを低下させます。家族、友人らとの団らんや趣味でストレスを解消しましょう。

5 睡眠を十分に！

その日の疲れはその日の内に取りよう充分な睡眠をとりましょう。

6 水分摂取をしっかり！

コロコロ便は水分摂取不足が原因です。アルコールやコーヒーは利尿作用で逆に水分不足になるので控えめにしましょう。

7 1日3回規則正しい食生活を！

栄養バランスのとれた食事を朝昼夕と1日3回規則正しく摂るよう心がけましょう。
お米は大切な食物繊維の一つです。適量必ずとりましょう。



病・医院名

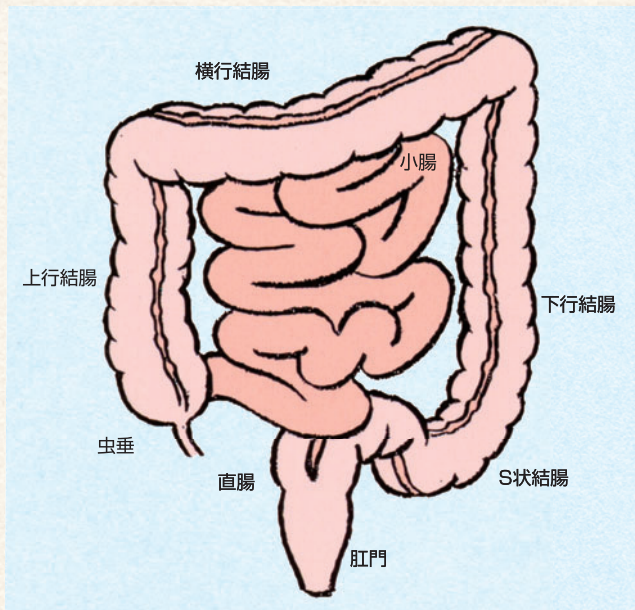
便秘になったら どうする？



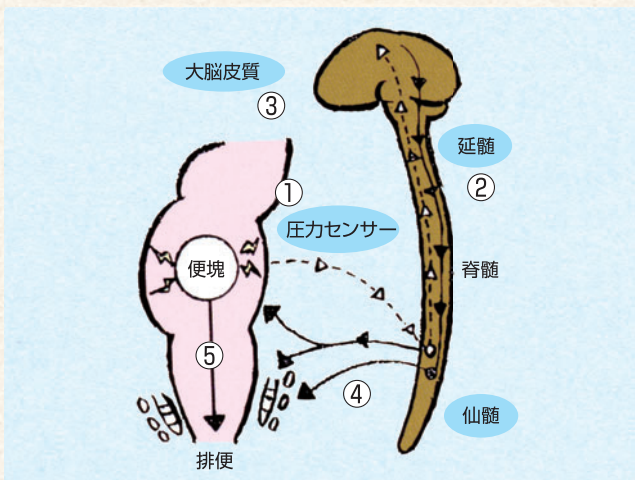
監修

特定医療法人社団松愛会 松田病院
院長 松田 聡

排便のしくみ



胃の中に食物が入ると内臓の運動が活発になって小腸内の液状物質が勢いよく大腸に流れていきます。それと同時に右側の横行結腸から強い運動が起こりS状結腸まで伝わり、前の日に溜まっていた便の塊が一気に直腸まで移動します。



直腸へ移動した便は直腸壁にあるセンサーを刺激して脊髄を通り脳へ情報を与えます。(①→②→③)
情報を感知した脳から出た指令は直ちに脊髄を下り、直腸へ指令を行い、便をしたい気持ちにさせます。(④→⑤)

便秘の種類

排便回数減少型 数日に1回しか便が出ない

- ・大腸の便通過時間が長いタイプ
 - ▶ 便秘型過敏性腸症候群、神経・筋疾患、薬剤性など
- ・大腸の便通過時間が正常なタイプ
 - ▶ 食事量不足、食物繊維摂取不足など

排便困難型 毎日排便はあるが出しにくかったりすっきりしない

- ▶ 便が硬い、いきむ力が弱い、便意が弱い、直腸瘤など

TOPICS 直腸瘤(直腸腔壁弛緩症)による便秘

女性特有の病気で、直腸と膈の間の壁がポケットのように膨らみ、いきんでも便がポケットに引っかかります。出口までできているのに出しにくかったり、残便感の原因になります。

検査

■大腸内視鏡検査(大腸カメラ)

大腸癌などの便通過障害をきたす病気の有無を調べます。

■大腸レントゲン検査

■腹部単純レントゲン検査

■3D CT検査

大腸の長さや狭いところがないかを調べます。

〈3D CT-①〉



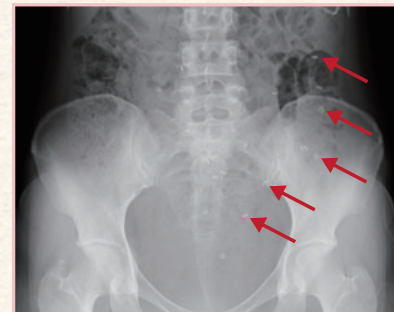
〈3D CT-②〉



②の大腸は標準的な①と比較して長いことが分かります。

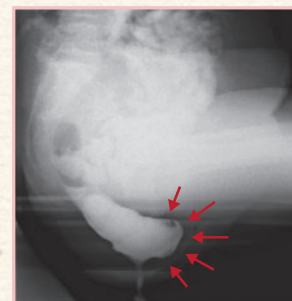
■腸管輸送能検査(X線不透過マーカー)

体に無害なプラスチックマーカーを飲んで、数日後に腹部レントゲン写真でマーカーが大腸のどこにどれだけ残っているかで大腸の便輸送能を調べます。



■排便造影検査

直腸に入れた疑似便(バリウムが混ざっているのでレントゲンに写る)を排出してもらうことで、排便時の姿勢や、残便の有無、直腸瘤の有無などを調べます。



直腸前壁のポケットに便が入り込んで排便困難となる「直腸瘤」がみられます。

主な便秘治療薬

■塩類下剤

腸の中に体内の水分を引き寄せ、便を柔らかくし、排便を促します。

■膨張性下剤

腸の中の水分を吸収し、膨らむことで大腸壁を刺激し、排便を促します。

■刺激性下剤

小腸で吸収されて血中に入り、大腸粘膜を刺激して蠕動運動を促します。

■上皮機能変容薬

腸管内への水分分泌を促進したり、腸の知覚過敏を改善し便秘を改善します。

■胆汁酸再吸収阻害剤

大腸の蠕動の促進と大腸内への水分分泌を亢進して便秘を改善します。