

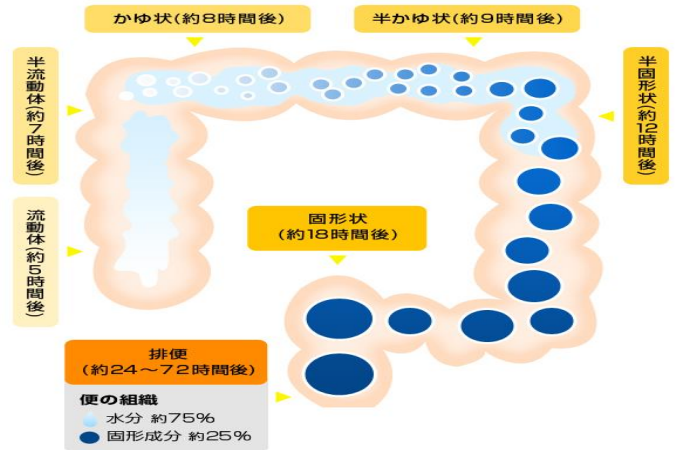


## 便秘症について

### ● 大腸の働き

大腸は盲腸、結腸、直腸に分けられ、その働きは主に小腸から送られてきた食べ物から水分を吸収して便を作ることです。

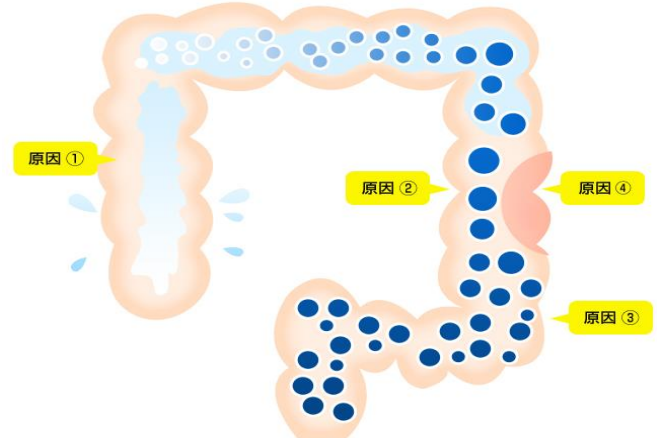
大腸に届いた食べ物は、大腸のぜん動運動によって移動しながら、腸内細菌による腐敗と発酵、水分吸収を経て便が作られます。作られた便が直腸に移動すると、排便反射により便が排出されます。通常食べ物は経口摂取後 24~72 時間で排泄されます。



### ● 便秘とは・・・

便秘は、通常 3 日以上排便がない状態又は毎日排便があっても残便感がある状態のことをいい、症状はさまざまです。例えば排便回数の減少、排便量の減少、硬便、残便感・腹部膨満感、排便時の強いいきみ、排便時間の延長等です。

便秘は、腸管の水分吸収量が増加し、便中の水分量が減って便が硬くなる（原因①）、ぜん動運動の低下（原因②）、排便反射が弱い（原因③）、腸管が狭い（原因④）等が要因になって起こる病気です。（右図）



[出典：おなかのはなし.com]

### ● 便秘の種類

便秘には 2 種類あり、明らかな腸の病気はないが腸の機能に異常があり便秘となる「**機能的便秘**」と、腸に発生した病気あるいは他の臓器の病気が腸に波及して生じて便秘となる「**器質的便秘**」があります。

「**機能的便秘**」は、最もよく見られる慢性の便秘で 3 つに分けられます。

弛緩（しかん）性便秘	直腸性便秘	痙攣（けいれん）性便秘
日本人に最も多いといわれるタイプ。食事で摂る繊維質が不足したり、ダイエットなどで食事量自体が少なくなったりすると起こる。便の量が少ないため、便を送りだすぜん動運動が低下している状態。高齢者に多い。	トイレに行きたい時に行けなかったり我慢し続けたりすると、脳はその刺激を感じにくくなり、自覚のないまま便が溜まり硬くなってしまふ。	過敏性腸症候群（IBS）といわれるタイプ。ストレスが関連するといわれており、腸が動きすぎて下痢になったり、動きすぎて痙攣を起こすと便秘になったりする。下痢と便秘を交互に繰り返す、うさぎの糞のような小さな塊状の便が特徴。

「器質的便秘」には先天性のものと後天性のものがあります。

先天性の原因としては、排便に必要な腸の運動が生まれつきおこりにくく、自然排便ができないような病気があげられます。後天性の原因としては、癌やポリープなどによって腸管が狭くなる、腸管の癒着や炎症、婦人科の病気などでの腸の圧迫、女性の場合はホルモン分泌の関係や妊娠などがあげられます。

他にも、飲んでいる薬（腸管の運動を抑制する薬剤など）の影響による「薬剤性便秘」、他の病気（例えば内分泌疾患や神経疾患、精神疾患など）の影響による「症候性便秘」があります。

## ● 便秘の治療法は・・・

**普段の食生活や生活習慣を見直して、腸にやさしい食事、生活を心がけましょう。**

### ① 朝食をきちんと食べましょう

「朝食を食べ、トイレに行く」ことを朝の習慣にしましょう

### ② 1日3食を規則正しくとりましょう

### ③ 食事内容を見直しましょう

- 食物繊維を多く含む食事をしましょう
- 水分を十分にとりましょう
- 温かい飲み物を多くとり、冷たいものはとりすぎないようにしましょう
- 腸内環境を改善するヨーグルトや乳酸菌飲料などをとりましょう

### ④ その他の習慣を見直しましょう

- 便意を我慢しないようにしましょう
- 一度に大量に食べたりせず、毎食バランスよく、決まった時間に食べるようにしましょう
- 食事時間にゆとりをもって、よくかむようにしましょう
- 十分に睡眠をとりましょう
- 適度に運動をしましょう
- 腹式呼吸や腹筋を鍛える運動をしましょう



[出典：おなかのはなし. Com]

その他、お薬により、排便を促す方法があります。市販の便秘薬（いわゆる下剤）に頼りすぎると、腸の働きが低下し下剤がなければ排便ができなくなってしまうます。下剤はできれば医師の指示のもと、一時的に使うのが望ましいでしょう。また、患者さんの個々の状況に応じた処方をするので、医師に相談しましょう。他の薬を飲んでいる場合は、その旨を伝えてください。

便秘が他の病気のサインになっていることもあります。なかなか治らない重症の便秘や、便の色が黒ずんでいる、血液や粘液が混じっている、あるいは急に便が細くなるなど、気になることがあれば、迷わず専門医にみてもらうことが大切です。

当協会では、大腸内視鏡検査を行っております。お気軽にご相談ください。

検査の予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局  
Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp