

平成 15 年 3 月 1 日

今回は「便秘」についてのお話です。

<便秘とは？>

一般に排便回数が少ない、便量が少ない、便が硬くて免糞状となるなど排便が順調に行われない状態をいいます。また排便に時間がかかり、排便後も爽快感がなく、腹痛や腹部膨満感などの症状をきたすことが多い疾患です。

<どんな種類の便秘があるの？>

便秘はその起こり方から、急性便秘と慢性便秘に分類されます。急性便秘は一過性の(一時的な)便秘のことであり、慢性便秘はいわゆる常習性便秘で以下の状態があります。

弛緩性便秘と習慣性(直腸性)便秘は同時に起こることが多いので併せて単純性便秘といえます。

<どうして便秘になるの？>

便秘は主に、腸内容の輸送の障害と下部大腸に入った糞便の排出障害によって起こります。まず、腸内容の円滑な輸送には一定量の腸内容物が必要です。腸内での食物残さが少ないと大腸内の停滞と水分の過吸収を招きやすく、また排便反射も起こりにくくなり便秘の原因となります。また食事回数や摂取量を減らすと腸内容の停滞をきたし、便秘の原因になります。

常用している薬でも便秘になることがあります。便秘をおこす薬として

抗コリン薬・モルヒネ・フェノチアジン系薬剤・抗うつ薬・筋弛緩剤・抗パーキンソン剤・降圧剤・利尿剤・制酸剤(アルミニウム・カルシウム化合物) etc...

<日常生活の改善で便秘を解消することはできるの？>

排便を我慢しないようにすること、朝食後の排便習慣をつけることで便秘を解消することができます。さらに腸のリズムをよくするために適度の運動を行いましょう。(特に老人や経産婦は、腹筋運動の減弱から便秘になることがあります。) またストレスを溜め込まないように注意しましょう。

朝食は必ず摂ってください。水も十分飲んでください。さらに起きたとき冷たい水を飲むことも効果的です。食物繊維の多い食事は便量を増やし、腸管の蠕動運動を強め便秘に効果があります。

<それでも便秘が治らなかったら？>

生活の改善・食事療法でも効果がない場合は、浣腸あるいは下剤を使います。排便は一般に朝行われる習慣があるので下剤は寝る前に服用することが多いです。また浣腸や坐剤は習慣性になりやすく依存性がみられるので注意しましょう。

塩類下剤 → 腸内に水を吸引して内容物を膨大させて腸を刺激し緩下(酸化マグネシウム等)作用するお薬です。多量の水で服用して下さい。

膨張性下剤 → 腸管内の水分で膨張して腸壁を刺激して緩下作用するお薬(バルコーゼ等)です。多量の水で服用して下さい。

刺激性下剤 → 大腸を刺激することにより緩下作用するお薬です。
[ラキソベロン液・錠
プルゼニド錠 等] 痙攣性便秘には使用することを避けてください。また妊婦・月経時・骨盤内臓器の炎症・痔などの時には使用しないでください。

<さいごに...>

便秘は重篤な疾患の一症状であることもあります。また便秘の種類によっては逆に悪影響輪及ぼす恐れがあるので、自己判断は避けて適切な診断・治療を受けるよう心がけましょう。