

平成 25 年 11 月 1 日

おなかの調子はどうですか？便秘に悩まされている方はいませんか？
今回は、誰も一度は悩まれたことのある「便秘」について、お話をしたいと思います。

●便秘とは？

排便回数が少ない(数日に1回程度)、排便の間隔が不規則である、または便が硬くて排便しにくいなどの状態を指しますが、明確な定義はありません。排便習慣は個人差が大きく、2~3日に1回の排便でも、本人が苦痛を感じない場合は便秘といいません。逆に毎日排便があっても、便が硬くて量が少なく残便感がある場合や、排便に苦痛を感じる場合は便秘といえます。

●便秘の原因

便秘は、その原因により以下のように分けられます。

***機能性便秘** ...腸管機能の異常による便秘であり、大きく3つの種類に分類される。

- ①運動不足や水分、食物繊維の摂取不足などにより、大腸の運動が低下して起こる弛緩性便秘症
- ②精神的ストレス、環境の変化、過敏性腸症候群などが誘因となるけいれん性便秘症
- ③高齢者や排便を我慢する習慣のある人に多い直腸性便秘症

日本人では、このうち弛緩性便秘の頻度が高いと言われています。

***器質性便秘** ...腸管の疾病による便秘。

腸管癒着や大腸がんなどの腸管の疾病が原因で起こる便秘症。症状として、血のまざった便、激しい腹痛、嘔吐が起こることがあります。このような症状がある場合には下剤を使用せず、すぐに医療機関を受診してください。

●日常生活で気をつけること

日常生活において少し気をつけることで、便秘の症状を予防、改善できる場合があります。

■食事のポイント■

まず、朝昼晩3食を規則正しくとりましょう。特に朝食を摂ることが大切です。朝食後は、胃・結腸反射(=食べ物が胃に入ると腸に排便を促す指令)が、もっとも出やすいタイミングですので、朝食後に必ずトイレに行きましょう。

また、食物繊維を多く含む食品、水分を意識して食卓に取り入れながら、十分な食事量を摂ることも重要です。



■運動のポイント■

運動不足は、便秘の大きな原因になります。特に体力や筋力の低下が原因となる弛緩性便秘の場合は、腹筋などの運動は効果があります。おなかのマッサージも毎日の習慣にしましょう。



あおむけになり、人さし指から薬指までの4本指で、おへその周りを時計回りにマッサージします。ゆっくり大腸の形に沿って「の」の字を描くように約30回行いましょう。

便意が起こっているのに排便を我慢することをくり返していると、直腸における排便反射が弱くなり便意を感じにくくなってしまいます。トイレを我慢することはなるべく避けましょう。また、ストレスも便秘の原因になります。こまめにストレス発散を心がけてください。

●便秘に用いる薬剤

便秘治療に使われるお薬には、以下のようなお薬があります。

下剤	塩類下剤	腸内に水分をよびこむことで腸の運動を促進するお薬	マグミット等
	膨潤性下剤	腸内の水分を吸収して膨らみ、大腸に刺激を与えて、腸の運動を促進するお薬	バルコーゼ等
	浸潤性下剤	便を柔らかくするお薬	ビーマス配合錠等
	刺激性下剤	腸の神経に作用して、腸の運動を亢進するお薬	ラキソベロン、プルゼニド等
生菌製剤	乳酸菌を使った整腸剤。腸内環境のバランスを整えて、便秘を改善するお薬。	エンテノロン、ビオフェルミン等	

この他にも、漢方薬や浣腸などがあります。

同じ下剤を長期間連用すると、精神的な依存や腸の筋力低下などから、習慣性になったり、効きにくくなったりすることもあります。作用の異なる下剤に変える、あるいは徐々に減量することが必要です。

乳酸菌を使った整腸剤は、下剤に比べ、おだやかな効き目で腹痛がない、腸内環境のバランスを整えて便秘・軟便の両方の症状を改善する、などの長所があります。症状にあった薬を選択する必要がありますので便秘で悩んでいる方は、医師、薬剤師に相談してください。