

便秘について

平成 30 年 5 月放送

林 信太

便秘で悩んでいる人は意外に多く、ある病院の調査では外来患者で下剤が処方されている人の割合は約 15% だったそうです。そもそも便秘とはどのような状態でしょうか。「便が何日も出ない。便が硬くてトイレでつらい思いをする」というのが一般的なイメージですね。医学的に便秘とは「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」と定義されます。ですから、2～3 日に 1 回でも、便秘とは言わず、体の異常や不便を感じなければ問題ありません。通常は、食事をとると胃や腸を移動しながら消化と吸収が行われ、残ったものが便となって、1～3 日後に排出されます。



便秘の原因として便の中の水分が少なくなることが大きく関係しています。1 日の食べ物や飲み物から入る水分は、1 日約 2 リットルです。さらに、胃や腸から出てくる消化液がありますので、大腸には多くの水分が流れてきます。その水分の多くは、大腸を通過するときに吸収されて、適度な硬さの便になります。大腸内で水分の吸収量が増えると便が硬くなり便秘になりやすくなります。

便秘を改善するためには、まず食生活の見直しからです。毎日 3 食きちんと食べる、特に朝食を食べることで大腸が働き、排便が促されます。水分が不足すると便が固くなりますので、汁物やスープ、牛乳、お茶などをとりましょう。また、大腸の動きを活発にする食物繊維も大事です。野菜、イモ類など繊維の多い

食物をとることをお勧めします。ただ、取りすぎるとかえって便秘になることもあるので、食事のバランスも心がけてください。

また、大腸の動きをよくするには、運動も大切です。テニスやゴルフ、ヨガなどおなかをひねったり、揺らす動きが効果的と言われています。1日1回20分程度の散歩など継続的に無理なくできる運動も良いでしょう。運動ができない時は、下腹部を温めたり、軽くマッサージをしてください。そして、便意を感じたらできるだけ我慢せずにすぐにトイレに行きましょう。

そのような生活習慣の改善でも便秘が解消されない時は、くすりの力を借りる



ことになります。通常はなるべく作用の穏やかな薬を使いながら、少しずつ自然に排便できるようにします。市販薬を服用して便通をコントロールしている方もおられますが、薬剤の使用は、医師に相談して、症状にあわせた薬剤を適切に使用するようにしましょう。

最後に、危険な便秘についてお話します。強い腹痛や吐き気、発熱などがある場合には、直ちに治療が必要な、腸閉塞や大腸の潰瘍、また、大腸の壁に穴が開く穿孔などの可能性があります。便に血が混じるときには、痔と自己判断せず、大腸がんが無いか、内視鏡検査などが必要です。急に便秘になった、いつもとは排便が違うなどの場合も、放置せず早めに医師の診察を受けてください。