お元気ですか

便秘がひどくなった

由岐病院内科　本　田　壮　一

【著者略歴】
本田壮一（ほんだ そういち）
由岐病院院長・阿部診療所所長（兼任）
1958年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、2005年4月より、現職。

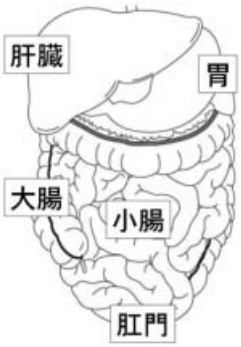
便通は個人差があり、毎日ある人もいれば、2、3日に1回という人もいます。しかし、週2日しか排便がない状態は便秘と考えられます。便秘になると、「お腹がはる」「食欲が低下」「肌が荒れる」という症状がでたり、お腹にガスがたまって「おなら」が臭くなったり、息にガスが混じって口臭になったりします。

便秘が悪くなったとき、気をつけることを解説します。まず、中高年の方は、「がん」による便秘（大腸がん、胃がん、膵臓がんなどで、腸管が細くなったり、癒着（ゆちゃく）して形に異常を起こした場合）が加わっていないか、大腸ファイバー検査などを受けましょう。大腸がんの増加が目立っています。高齢で検査が難しい場合は、便の検査：便潜血（便ヘモグロビン）を受けてみてください。

次に、腸以外の病気から便秘となる場合があります（糖尿病、甲状腺（こうじょうせん）機能低下症、脳梗塞などの全身の病気）。また高齢者で精神的なストレスがある場合は、うつ病の可能性があります。

最後に、薬が原因で便秘がひどくなることがあります。抗コリン剤（腹痛止め、前立腺・膀胱などの泌尿器科の薬）、精神科の薬などの連用には注意が必要です。

排便の仕組みを復習しましょう。まず胃に食事が入ると大腸が収縮し、直腸（ちょくちょう）に便が送られます（図）。直腸に便がたまると直腸壁の刺激に対する反射で排便が起こります。しかし高齢者の場合、歯が悪いなどの理由で食物線維の少ないものばかり摂取したり、食物量が少なくなったりすると、大腸粘膜への刺激が弱まり通常の反射が弱く便秘しやすくなります。また、トイレに行くのがおっくうでがまんしていると、直腸への刺激反射が弱くなり便秘が起こります。便秘のため、浣腸（かんちょう）や摘便（てきべん）（肛門から指をいれ、便をとりだす処置）を受ける患者さんが、寒い時期に多いようです。



図：消火器のかたち

便秘の方は生活習慣を改めましょう。規則正しく、三食きちんと食べましょう（できたら米飯を）。水分も十分にとり、よくかみましょう。野菜ジュース、健康食品の線維類だけでは不可で、糖質・蛋白質・野菜類をバランスよくとることが大事です。また、腸内のガスの異常発酵を防ぐため、善玉の腸内細菌の入ったヨーグルトなどの乳酸菌飲料を定期的にとると効果があります。また、適切な運動をしましょう。

直腸への刺激反射を回復するために、規則的にトイレに行く習慣をつけてください。出なくても良いですから、朝食後にトイレに5分間座るようにしましょう。便意をがまんしすぎないことが大事で、女性に多いですが、職場や学校などで恥ずかしいからとトイレをがまんしていると、次第に知覚が鈍くなって便意を感じにくくなり、便秘になります。

以上のような生活習慣に気をつけた上、毎日の排便を習慣づけるために、補助的に薬物療法を考えましょう。薬物療法では、便の水分を増やす酸化マグネシウム（カマグ）、蠕動（ぜんどう）促進剤のパントシンを合わせたものを定期的に内服し、それでも排便がない場合はラキソベロンなどの粘膜刺激剤を用います。刺激性の便秘薬（プルセニドなど）を頻繁に服用するのはお勧めできません。何度も服用しているとその刺激に慣れ、だんだんと薬の量が増え、強い薬を服用しないと効かなくなってしまいます。西洋医学の便秘薬は種類が少なく、漢方治療の方が有効なことがあります。便秘の漢方薬には多種類あり、かかりつけ医と相談し、体に合ったものを見つけるとよいでしょう。

そろそろ桜の咲く季節、快食・快便・快眠で迎えたいものです。

今年度に、解説した項目の一覧を示します（表）。健康維持の参考になれば、幸いです。

表：タイトル一覧（平成20年4月～平成21年3月）

No.	年　月	テ　ー　マ
30	H20年4月	大動脈の解離
31	5月	白血球とCRP
32	6月	プラス1,000歩（その2、実践）
33	7月	がんの薬
34	8月	夏ばて
35	9月	がん：第4の治療
36	10月	放射線治療など
37	11月	新型インフルエンザ（その2）
38	12月	急な下痢（ノロウイルス）
39	H21年1月	転倒の原因は？
40	2月	ヘモグロビン3題
41	3月	便秘の悪化

ご意見・ご感想を歓迎します。
〈由岐病院 FAX：0884（78）0533〉