

毎日気になる便秘の話

市販の薬と病院の薬

朝からすっきり快便なら、一日を気分良く始められる。そんな毎日過ごしていませんか。医療費の高騰を受けて、セルフケアの重要性が高まっています。便秘に関しては、ある調査（便秘に関する意識調査、アポットジャパン2014）によると、市販薬で対処する方が31%いるのに対し、医療機関に受診する割合はわずか15%。今回は、そのようなセルフケアが多いと言われる「便秘」のお話です。

2016（平成28）年の国民生活基礎調査によると、便秘があると答えた人の割合は、男性は2・5%、女性は4・6%と女性に多いと言われ、若い世代では女性に2倍以上も多い状況です。70代になると男性にも増え始め、80代以上では男女とも10%以上の人

が、急に便が出なくなった、便が細くなった、便が黒かったり血液が混じる場合などは、腸につまりの原因となる病変がある可能性があり、専門医での検査が必要な場合があります。

大腸や全身に疾患がないのに、腸の運動や神経の働きなどの異常によって便秘が起る場合を機能的便秘といい、特に高齢になると、腸の機能低下により、便秘の頻度が増えてきます。

便秘とは、「便を分量かつ快適に排出できない状態のこと」（慢性便秘ガイドライン、2017）と定義され、一般的には週3回以下の排便をいいます。

特に大腸がんの兆候として便秘が起こることも忘れてはいけません。糖尿病や甲状腺などの代謝・内分泌疾患、パーキンソン病などの神経疾患、強皮症や全身の病気による腸の症状として起こる便秘もあります。他の疾患の薬を飲み始めてから便秘が起こった場合は、薬の副作用による薬剤性便秘などが考えられます。

便秘を改善するには、食生活や排便習慣が大切になります。胃に食べ物が入ると、神経の働きにより大腸が便を送り出す運動が活発になる「胃・大（結）腸反射」が起こります。この働きが一番活発に起こるのが朝なので、特

に朝食をしっかりと食べて、その後には排便するのが、身体のリズムに合った習慣です。

近年、腸内細菌が人間の活動に非常に重要な働きをしていることが分かっています。ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品を含んだ食事を1日1回以上とることで、腸内細菌の働きを保つことができます。

食物繊維は、便の水分を保ち、腸を刺激して、腸の運動を活発にします。また、腸内細菌のエサになるなど、腸内環境の維持・改善に役立つようになります。野菜や海藻、果物などの食物繊維を1日1回以上、75歳以上では男性20g以上、女性17g以上の摂取が必要です。

散歩やウォーキング、筋力などの運動は、便の腸内の通過時間を短縮させると言われています。腸内の滞留時間が長くなると、便の水分の吸収が進み、硬く小さな便になるため、便秘の原因となります。便は柔らかくて大きいほど、直腸に移動した際に便意を感じやすくなり、排便しやすくなります。

ストレスや精神的な緊張が自律神経を刺激し、腸が過剰に運動したり、けいれんを起して便が停滞して便秘になったり、下痢と便秘を繰り返したりする「過敏性腸症候群」という病気があります。ストレス解消や心身のリラックスには運動がオススメです。

市販の便秘薬は、一時的な便秘の対処には役立ちます。頻繁に使用する場合は、大腸の病気がないかどうか、医療機関を受診して相談してください。特に便を2回取るだけの大腸がん検診は、町の助成もありますので安価で受けることができます。

医療機関で処方される下剤には、主に便を柔らかくして排便しやすくする薬と、腸を刺激して排便を促す薬、漢方薬や坐薬（ざやく）、浣腸などさまざまなで、病状に合わせて処方されます。

週に2回、旭川医大から消化器内科の専門の医師が診療に来ておりますので、受診希望の際は診療所にご相談ください。