

便秘は女性に多い病気と思われがちですが、高齢者に多く、高齢になると男性でもよく認められます。慢性便秘は生活の質を低下させ、様々な病気を合併するためしっかり治療することが必要です。今回は便秘についてご紹介します。

●便秘とは？

便秘とは、便中の水分が乏しく硬くなる、もしくは便の通り道である腸管が狭くなり排便が困難または排便がまれな状態をいいます。通常は1日1-2回の排便がありますが、2-3日に1回の排便でも排便状態が普通で本人が苦痛を感じない場合は便秘といいません。しかし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。



●便秘の種類と原因

種類	症状	原因
器質性便秘 (腸管の疾病による便秘)	排便回数減少型	大腸癌、クローン病、巨大結腸など
	排便困難型	
機能性便秘 (腸管機能の異常による便秘)	排便回数減少型	食事摂取量の不足 運動不足 他の疾患によるもの 薬剤性
	排便困難型	硬便による排便困難・残便感 直腸感覚低下 腹圧低下

●便秘の予防

運動

◆ 腹筋運動

肛門に圧力をかけて便を押し出すときには腹筋の力が必要です。ウォーキング、水泳、ジョギング、ヨガなどの全身運動も、腹筋を鍛えることができます。

◆ おなかのマッサージ

おなかのマッサージも腸を刺激し、排便を促す効果があります。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、大腸の形に沿って「の」の字を描くように約30回ゆっくり軽くマッサージします。

[おなかのマッサージ]



食事

◆ バランスのとれた食生活

極端に食事を減らすと食物繊維や水分も不足してしまいます。朝昼晩3食をしっかりと、特に朝食を抜かないことが大切です。バランスのとれた食生活を心がけましょう。

◆ 食物繊維や水分を十分にとる

食物繊維は腸の蠕動運動を高め、便を排出しやすくします。穀物、いも類や豆類、ひじき、寒天、果物など、食物繊維を多く含む食品を十分にとるようにしましょう。水分が不足すると便が硬くなって移動しづらくなります。水分を含んだ便は、便の容積が増えて腸に刺激を与え、便意を起こしてくれるので、水分を十分にとりましょう。

◆ 腸内環境を整える食品を積極的にとる

乳酸菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品、オリゴ糖などは腸内環境を整え、便秘を改善してくれます。日常の食事に進んで取り入れるようにしましょう。

その他

◆ トイレの習慣改善

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。朝食をしっかり食べた後にトイレに行く習慣をつけましょう。また、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。トイレを我慢しないようにしましょう。

◆ ストレスをためない

胃、小腸、大腸などの消化管は、強いストレスを受けると、運動が弱くなり、胃酸や腸液の分泌も悪くなって、便秘になります。ゆっくり休養をとり、ストレスを解消することも大切です。

●便秘の主な治療薬

分類	薬品名	作用機序
浸透圧性下剤	マグミット、モビコール	水分を吸収して便を柔らかくする。
刺激性下剤	センノシド、ピコスルファート	大腸を刺激し、消化管運動を亢進させる。
上皮機能変容薬	アミティーザ、リンゼス	腸管内で水分を分泌し、排便を促す。
胆汁酸トランスポーター阻害剤	ゲーフィス	大腸内で水分を分泌し、消化管運動を亢進させる。
オピオイド誘発性便秘治療薬	スインプロイク	オピオイド鎮痛薬による便秘に効果を示す。

他にも、漢方や坐薬、整腸剤があります。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。便秘が改善しない場合は、早めに医師、薬剤師に相談しましょう。