つらい便秘をあきらめない治療の選択肢はさまざま

何日も便をおなかにためているのがつらい、何をしてもすっきりしない…、便秘くらいでお医者さんに相談するなんて恥ずかしい、と思っていませんか？　あきらめないで医療機関に相談をしましょう。

おなかの健康について聞きました

リビングとちぎ　2014年10月25日

慢性的な便秘に悩んでいます
排便習慣は個人差が大きいけれど つらい状態が続くなら、便秘症かもしれません

排便は、3日に1回のペースでも、本人がつらいと感じていないなら、問題はありません。逆に毎日排便してもすっきりしない、おなかが張って具合が悪ければ、便秘症かもしれません。排便習慣は個人差が大きく、便秘の明確な定義はないのです。

慢性的な便秘を放置していると、常におなかが張って気分が悪くなったり、食欲不振、肌荒れ、憂うつな気分になってしまうこともあります。

人の体の中では、食べたものが食道から胃を通って小腸で栄養分が吸収され、残りが大腸に送られます。大腸では水分が吸収され、残った力スが便になります。直腸に便が移動すると、その信号が大脳に伝えられて便意を自覚し、腸がぜん動運動を起こして肛門に運ばれ排便します。この一連のシステムのどこかに何らかのトラブルが生じ、便が大腸の中に留まり続けると、慢性的な便秘になる可能性があります。

こんな症状はありませんか？

- □便が硬い
- □排便時に苦痛がある
- □強くいきまないと出ない
- □排便しても便が残った感じがする
- □おなかが張って苦しい

取材協力／アボット ジャパン株式会社

長年の悩み、どんな対処法が？
原因は一つではありません 便秘の原因に応じた対応を

便意は我慢していると消えてしまいます。それが続くと、便意そのものを感じなくなって、腸に便が留まったままに…。これは、生活習慣が原因の便秘です。便意を感じる力とともに、便を送り出す腹筋の力が弱いのも便秘の原因の一つ。適宜な運動をして筋力をつけることと、便の量を増やして便意を促す食物繊維を多くとることも大事です。

長い間、大腸の中にある便は硬くなり、排便しにくくなります。ストレスや過労が原因で大腸の動きが悪くなることもあります。便秘でおなかが張るタイプの人は、食物繊維を多くとると逆効果の場合も。つまり、対応は便秘の原因によって異なります。

医療機関に相談した方がいいのはどんな場合ですか？
「食事、運動、水分」に気を付けても、便秘が長期間続くなら相談を タイプや症状によって、適切な薬で治療が可能です

国民生活基礎調査によると、便秘の自覚症状があるのは、男性の2・5%、女性は5・1%。20～40代は圧倒的に女性に多くみられます。さらに高齢になるほど男女ともに増えてくることが分かります。

食事は3食食べている、水分もたっぷりとっているし、歩くなどして運動にも気を付けていることも大切です。…それでも便秘になる、市販の便秘薬を週に何度も使っているなら、医療機関に相談しましょう。

医療機関では便秘の原因を確かめて、重大な疾患が見つからなければ、まず生活習慣と食事をチェックします。食べたら出す、特に、朝食後には余裕をもった排便習慣をつけることも大切です。

受診時には排便回数や便の様子、悩んできた期間や生活面での支障などを恥ずかしがらずにすべて話すことが大事。メモを用意して話すのもいいでしょう。

医師は必要に応じて薬を処方します。医療機関で処方する薬は、便秘の類が異なります。腸の水分分泌機能を高めて便を軟らかくする、便の水分量を増やす、便そのものの量を増やす、腸に刺激を与えて排便を促すなど、一人ひとりの状態に合わせた薬を選択するので、より良い対処ができるのです。医師の力を借りて、慢性的な便秘に適切に対応しましょう。

篠﨑内科クリニック
（宇都宮市清原台）
内科・消化器内科
院長 篠﨑聡先生

● Message
刺激の強い市販薬は服用する前に医師に相談を

便秘で悩んでいる人には、長期間続く慢性便秘の人が多く、なかには、市販薬を大量かつ長期にわたって服用している人もいます。便秘の症状によって治療薬は異なるので、まずは医師に“排便の回数”“日常的な不快感の有無”などを説明し、自分の症状に合った薬で治療を進めることが大切です。“歩かない・動かない”というのも便秘の原因のひとつ。野菜や水分を十分にとり、よく歩くことが改善につながります。また、大腸がんなどが原因で便秘が起こることもあるので、大腸の内視鏡検査を受けることもお勧めします。

（篠﨑聡先生）