

## 便秘

排便回数が減って便が十分に出ない、強くいきまないと排便できない、排便しても便が残っているような感じがする、お腹が張る…。

このような症状から、私たちは便秘を感じます。今回は、皆さんにとって身近な『便秘』について、取り上げたいと思います。

### 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」

(慢性便秘症診療ガイドライン 2017)

便秘は、症状から、排便回数や排便量が減少した「排便回数減少型」と、便がスムーズに出ない「排便困難型」の2つに分けられます。

どちらか一方の症状が出ることもあれば、両方が混在する場合があります。

### 主な原因

- 水分摂取量が少ない
- 大腸で過敏に水分が吸収され、便が硬くなる
- 大腸の動きが悪く、直腸まで便が運ばれにくい
- 過度な小食や、ダイエットなどによる食事制限

### 治療

#### 1. 正しい生活習慣を心がけましょう

- 食事は3食摂る（特に朝食は大切）
- 適度な水分を摂る
- 食物繊維が多く含まれる食事を摂る
- 生活リズムは規則正しく
- 適度な運動をする
- 便意が起きたら我慢しない

#### ～ 排便に適した姿勢 ～



前かがみの姿勢をとると、恥骨直腸筋が緩んで直腸と肛門の角度が開き、便が出やすくなる。

#### 2. 便秘薬は正しく服用しましょう

便秘薬は、さまざまな種類があります。市販薬は手軽に購入でき便利ですが、どれを選んでよいのかわからない、服用しても改善しない、とおっしゃる方も少なくありません。

便秘に悩まされている方は、医師の診察を受け、症状にあったお薬を処方してもらいましょう。

### 気をつけた方がよい便秘

ひとことで「便秘」といっても、原因は様々で、ときに重大な病気が隠れていることもあります。

次の症状がある場合は、医師に相談されることをお勧めします。

- 急に排便習慣が変わった
- 体重が減った
- 便に血が混ざる
- お腹にかたまりが触れる

その他、50歳を過ぎてから便秘になった、大腸の病気をしたことがある、家族に大腸の病気の人がいる、という場合も、一度、医師に相談されるとよいでしょう。

#### 40歳を超えたら、大腸の検査を受けましょう

日本人のがん部位別死亡率は、現在、大腸がんが女性1位、男性3位で、将来的には男女ともに1位になると言われています。

OBPクリニックでは、大腸の検査として、大腸CT検査\*と大腸内視鏡検査を実施しています。

健診のオプション検査として、一緒にいかがですか。

\*詳しくは、第26号OBPクリニックだよりをご覧ください。