

便秘症

消化器内科医師

馬渡

将語

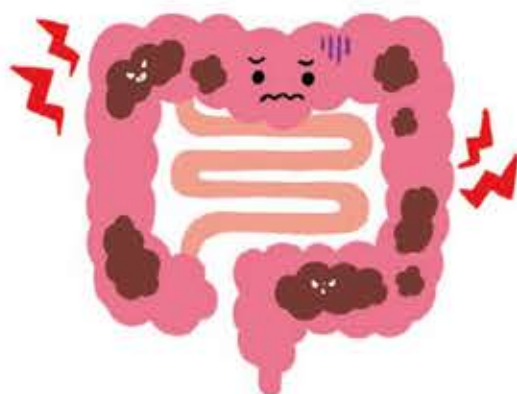
便秘症は「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」とされています。便通が3～4日に1回でも排便に苦痛を感じなければ便秘とはいいません。

一方、毎日便がでていても排便困難があれば便秘症となります（毎日便が出てい

る方の中にも実際には腸の中にたくさんの便が溜まっていることがあります。）便秘症による症状は腹痛、腹部膨満感（お腹が張った感じ）食欲不振、吐き気、おならが多い、肌荒れ等様々で、重症の場合は腸閉塞、腸炎、腸管穿孔（腸に穴があいてしまうこと）を発症することもあります。たかが便秘、されど便秘ということですね。

近年、食物繊維の摂取量の減少、ストレス社会の到来、運動量の減少ならびに高齢化等に伴い、便秘を訴える患者数が増加しており、日本人の約10～20%の人が便秘症であるといわれています。若い頃は女性に多くみられますが加齢とともに便秘の方は増え、高齢者では男女差がなくなり、男性にも多くみられます。

便秘の原因にはがんなどの悪性腫瘍や、手術後の癒着による器質性便秘、糖尿病や甲状腺機能低下症などの全身性疾患による便秘。抗精神病薬や鎮痛薬などの薬剤による便秘。腸管の運動機能障害による機能的便秘（単純性便秘・痙攣性便秘）があり、最も頻度が多いのは機能的便秘です。



機能的便秘の治療の中心は規則正しい生活・排便習慣、食事（食物繊維や乳酸菌の摂取）・飲水、運動になります。なお、食物繊維についてはやみくもに摂取すると便秘が悪化する可能性があるため注意が必要です。改善しない場合は便秘の原因を調べるため、病院を受診して必要に応じて血液検査や大腸内視鏡検査を受け、適切な下剤を選択することが好ましいです。

下剤は大きく分けると、腸管に刺激を与えることで腸管を動かす下剤と、便中の水分を増やして排便を容易にさせる下剤があります。以前と比べると下剤の種類はかなり増えており、個々の患者さんの状態次第で選択する下剤が異なることも多々あり、効果も各個人で異なります。

便秘は自分の体質で病気ではないと思っている方もいらっしゃると思いますが、便秘の原因は様々であり、大きな病気が隠れていることもあります。自己判断ではなく、きちんと病院での診察や必要な検査を受けた上で生活習慣の改善や適切な治療を受けられることをお勧めします。

