

快適な日々を過ごすために

～便秘の詳しいお話～

【はじめに】

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」で、排便回数の減少、便の硬化により、腹部膨満感や排便困難などの不快な症状を感じることです。通常、排便は経口摂取24～72時間後に起こります。糞便量は1日150～200gで半固形、バナナ様1～2本程度です。糞便の70～80%は水分で、腸内細菌の残骸が10～25%、食物残渣が10～15%などです。水分量が60%以下では、便が硬くなります。

【便秘の頻度・原因】

便秘は一般人の2～28%の人に認められます。2016年の国民生活基準調査では男性2.5%、女性4.6%に認め、20～60歳では女性が多く、60歳以降になると男女ともに増え、80歳を過ぎると性差がなくなり10%を超えます。



女性は女性ホルモンによる腸管運動の抑制、高齢者は運動不足、腸管筋層の萎縮による腸管運動の低下、腹壁の筋肉減弱による腹圧の減少などが原因とされています。

【生活習慣の改善をしましょう】

便秘は、水分や食物摂取の減少、腸管の運動が遅くなっている場合に多く認められます。検査をして大腸癌などの病気がなければ、まず生活習慣を改善しましょう。朝食の摂取、適度な運動は腸管の運動を改善します。排便を我慢すると排便機能や腸管運動の鈍化の原因となります。

食物では腸管内の残渣量を増し、水分を保つ作用のある食物繊維を摂ることが大切です。2015年厚生労働省の食事摂取基準では、男子で20g/日、女子で18g/日以上食物繊維が必要とされています。食物の繊維量はキャベツ1.9g/100g、大豆17.1g/100g、さつまいも1.7g/100gなどで、食物から必要量を摂ることが難しい場合にはシリアルなどを利用するのも良いでしょう。また、腸内細菌による腸内環境も大事です。いわゆる善玉菌と呼ばれるビフィズス菌や乳酸菌は悪玉菌の増殖を押さえ、便通を改善するほかに感染症

の予防、免疫力の向上、発がんの抑制などもおこなえます。ヨーグルトなどの乳製品や、納豆などの善玉菌を含む食品をバランス良く摂りましょう。

【自分に合った薬を選びましょう】

生活習慣の改善でも良くならない便秘には、薬による治療が必要です。下剤には大きく分けて腸管を直接刺激する「刺激性」のものと「非刺激性」のものがあります。刺激性の下剤は、長期の服用で耐性、習慣性が起こるため、非刺激性の下剤を使用しても効果がないときに補助的に使用しましょう。非刺激性の下剤としては、腸管内に水分を移行させて便を柔らかくする酸化マグネシウムがあります。しかし、腎機能が低下している人の高マグネシウム血症の副作用や制酸剤の併用で効果の減弱があり、腎機能が悪い人や高齢者には注意が必要です。



2010年以降に腎障害の人や高齢者にも使用しやすい下剤が発売されました。小腸内の水分分泌を促して排便を促すアミティーザ®は若い女性に嘔気や腹痛の副作用があります。その他、同じ腸管への水分分泌を促す下剤で、腹痛を軽減したリンゼス®や回腸の胆汁酸の吸収抑制によって水分分泌、腸管運動を促すグーフイス®などがあります。

下剤には、下痢や腹痛などの副作用や効果に違いがあります。自分に合った薬を選びましょう。

【おわりに】

快食・快便・快眠で快適な日常生活を送りましょう。

一筆者紹介—

すずき としゆき
鈴木 俊之



1990年 東海大学医学部卒
東海大学医学部医学科 消化器外科学 准教授
日本外科学会専門医 日本消化器外科学会専門医
日本大腸肛門病学会専門医 日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡専門医 がん治療認定医
ストーマ認定士
TOTAL NUTRITIONAL THERAPY 認定