

健康メモ

便秘を考える

広島市佐伯区医師会理事
ながしまクリニック副院長

永嶋

潤

日常生活でよ

く耳にする便秘ですが、その定義は「便量が減少し、便中の水分は少なく、排便時に努力と苦痛を要し、不快感、腹部膨満感、腹痛などがあり日常生活に支障がでるなどの症候群」とあります。



排便されるのは食後二四〜七十二時間頃です。消化の道順のどこかがリズムを狂わすと便秘が発生すると考えられます。便秘の主な原因として食べる量が少ない方、水分不足の方、

食物繊維が少ない方、便意を催しても我慢されるような方（若い女性に多いのですが）、あるいは精神的な要因から、運動不足、お菓きの副作用なども原因になります。これらの原因からおこるのが機能的便秘です。

また、器質的な原因、結腸癌や直腸癌などが便秘の原因となることもあり、器質性便秘といわれます。一般的に多いのは機能的便秘の中でも弛緩性便秘といわれるもので高齢者に多くみられ、腸の蠕動運動が弱く、便を押し出す力が十分出ないためにおこるものや、直腸性便秘といい直腸の神経が鈍くなつて便意を感じにくくなるためにおこります。これは若い女性に多くみられ、トイレに行く時間がなかつたりして便意を我慢した結果おこります。他に痙攣性便秘というものがあり、腸がストレスや心理的な原因で痙攣をおこして細くなり、便が通過しにくくなった結果

果おこります。最近多くみられる過敏性腸症候群の便秘型がこれにあてはまります。

日常生活では規則正しい食生活（一日三回きちんと取る、水分と食物繊維を十分とる、中でも朝食を必ずしっかりと摂るようにして朝食後の排便習慣をつける）、軽い運動などをしてストレス解消をすることなどが必要です。

これらの生活習慣の改善でほとんどの便秘は解消されていくと思われませんが、近年では食生活の変化などもあり日本人の大腸がんの発生率が増加する傾向にあります。頑固な便秘は必ず専門のお医者さんにご相談され、必要な検査をされることをお勧めします。