



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 H30 年度 冬号

## 便秘って病気？ 体質？

多くの人が抱えている便秘の悩み。

「体質だからしょうがない」

「何日も出ないのは普通」

そんな風にあきらめてはいないでしょうか。

今回はそんな便秘について考えてみましょう

### そもそも便秘とは・・・

「**本来体外へ排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態**」を言います。

少し難しい表現になっていますが、具体的には**慢性便秘症ガイドライン**で以下の指標を用いて便秘症を判断しています。

#### ・「便秘症」の診断基準

以下の 6 項目のうち、2 項目以上を満たす

- a. 排便の 4 分の 1 超の頻度で、強くいきむ必要がある
- b. 排便の 4 分の 1 超の頻度で、兔糞状便または硬便である
- c. 排便の 4 分の 1 超の頻度で、残便感を感じる
- d. 排便の 4 分の 1 超の頻度で、直腸肛門の閉塞感や排便困難感がある
- e. 排便の 4 分の 1 超の頻度で、用手的な排便介助が必要である
- f. 自発的な排便回数が週に 3 回未満である

#### ・「慢性」の診断基準

6 カ月以上前から症状があり、最近 3 カ月間は上記の基準を満たしていること



### 便秘になると・・・

便秘はただウンチが出ないだけではありません。

便秘症状が続くと様々な体の不調が出てきます。

例えば・・・

- ・腸内に悪玉菌が増える
- ・骨盤内の血行が悪くなり、全身的に血行が悪くなる
- ・自律神経の働きが乱れる

続くと

肌あれ・吹出物  
イライラ・不快感  
肩こり・腰痛  
だるさ・疲労感

## 便秘の種類

便秘の原因は、人によって異なります。分類すると、**機能的便秘 3種類**と**器質性便秘の計 4種類**に分けられます。症状に合った対処をするためにも、自分の便秘の種類を把握しておきましょう。

### 機能的便秘



#### [弛緩性便秘]=大腸の運動が低下

腸管の緊張がゆるんでしまい、押し出す運動が十分行われないため、大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなるタイプです。便秘の中でも頻度が高く、**女性や高齢者に多い特徴**があります。

おなかが張る、残便感、食欲低下、肩こり、肌荒れ、イライラなどの症状も起こることがあります。運動不足、水分不足、食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなどが誘因といわれています。

#### [けいれん性便秘]=大腸の過緊張

副交感神経の過度の興奮によって腸管が緊張しすぎてしまい、便がうまく運ばれずに、ウサギのフンのようなコロコロとした便になるタイプです。**食後に下腹部痛、残便感**などの症状があることもあります。また便秘と下痢を交互にくり返すことも多いといわれています。

精神的ストレス、環境の変化、過敏性腸症候群などが誘因になることもあります。

#### [直腸性便秘]=直腸に便が停滞

便が直腸に達しても排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してうまく排便できなくなるタイプです。高齢者や寝たきりの人のほか、痔や恥ずかしさなどにより**排便を我慢する習慣がある人に多い**といわれています。

### 器質性便秘

腸管自体に**物理的な原因**があって、排便が正しく行えなくなるタイプです。理由としては腸管の動きがマヒしてしまう「イレウス」、大腸がん、腸管が他の器官とくっついてしまう「腸管癒着」などがあります。血便、激しい腹痛、嘔吐などがあれば**すぐに病院へ行きましょう**。このような便秘では腸管に穴が開いてしまう「腸管穿孔」を起こすおそれがあるので下剤を使用してはいけません。

## 便秘の改善方法

便秘の改善には様々な方法があります。

その中でも今回は**食事**と**生活習慣**や**運動**、**排便前のちょっとした工夫**についてご紹介させていただきます。



### ・食事

ずばり**食物繊維**です。

日々の食事に少しでも食物繊維を多く含む食品を取り入れましょう。

ところで皆さんは食物繊維には「**水溶性食物繊維**」と「**不溶性食物繊維**」の2種類があることをご存知でしょうか。

## 不溶性食物繊維

### 特性

- ・保水性が高い。
- ・胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通を促進します。

### 不溶性食物繊維を多く含む食品

穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類(エビやカニ)の殻など

## 水溶性食物繊維

### 特性

- ・腸内環境を整える(腸粘膜への栄養)。
- ・軟便形成を促す。

### 水溶性食物繊維を多く含む食品

昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いも、大麦、オーツ麦など

基本的には食事中的**食物繊維の割合が不溶性と水溶性が 2 対 1**であることが良いと言われています。症状に合わせて

**便が固く出にくい方には水溶性食物繊維**

**便は固くないが腸の動きが悪い方には不溶性食物繊維**がおすすめです。

食物繊維以外の工夫としては**毎日3食きちんと食事をとること**や**水分をこまめにとること**などが挙げられます。

## ・生活習慣について

- ① 排便の習慣をつける。
- ② 腹部を温める。
- ③ 適度な運動をする。
- ④ ストレスをためない。



## ・ちょっとした工夫

### ・腸のマッサージ

腸のマッサージも便秘の解消に効果的です。以下の手順で行ってみてください。

あお向けで腰の下に枕を入れ、腹部を伸ばします。人差し指から薬指までの3本指で、へその周りをの字を書くように、右回りに約30回ゆっくり軽くマッサージします。毎晩寝る前に行うとよいでしょう。

## まとめ

ここでは便秘の基準や種類、改善方法などを紹介させていただきましたが、あくまでも目安であり皆様の症状に当てはまるかは言い切れません。

慢性便秘症は病気であり決して恥ずかしくて隠すものではありません。

長く続いていて辛いようなら早めに主治医に相談しましょう。

参考資料  
慢性便秘症診療ガイドライン  
第一三共ヘルスケア  
大正製薬  
大塚製薬