



慢性便秘症

始めにお食事の皆様には申し訳御座いませ
ん。『便』のお話になりま
す。

そもそも『便秘』とは？
食べた物は、腸の中を



通るときに大半の水分が
吸収され、残りわずか適
度な硬さの便として排出
されます。

しかし何らかの原因で
水分がカラダに多く吸収
されると、便が硬くなっ
てしまいます。また便が
肛門近くまでできていて
も、うまく排出できない
場合もあります。

便秘の原因

食事の量が少なかった
り、運動不足だと便秘にな
りやすいと考えられていま
す。

精神的なストレスも便秘
を引き起こす大きな要因で
あることが知られていま
す。

年をとるにつれて、原因
が重なりやすくなり、高齢
者では食事の量が減ること
も一因となつて、便秘にな
る人が増えてしまいます。

便秘の症状はさまざま

排便回数が減る・排便が
苦痛・残便感がある・腹痛・
お腹のハリ・頭痛・胃痛とい
った便秘とは一見関連のな
いように思われる症状があ
らわれることもあります。

最近耳にする『脳腸相関』
を、存知でしょうか。
腸は『第2の脳』とも呼

排便の姿勢

ばれている神経ネットワー
クをもっており、うつ症状
に関連している『セロトニ
ン』の生成の大半を腸で生
成されております。

ストレスでお腹が痛くなる
と言うのも関連つきませ
ね。

生活の質の維持にも便秘
の治療には前向きに取り組
んで頂きたいです。

治療

慢性便秘症では、第一に
生活習慣の改善が必要で
す。

食事の改善

特に高齢者では水分を含
む食事摂取量が不足してい
ることが多く、この点を是
正することが重要です。ま
た野菜や果物といった高繊
維食の摂取も奨励されま
す。

排便の姿勢

排便姿勢も非常に重要
で、前傾姿勢を保つことに
より排便がスムーズになる
こともあります。かつての

日本によく使用されていた
和式便所は、排便時の姿勢
という観点では理想形であ
るといわれています。また、
様式便器でも『ロダンの考
える人』のポーズが理想の
形と言われており足置き
の使用などして有効な場合が
あります。

適度な運動

腸管ぜん動を促進するた
めに、適度な運動も推奨さ
れます。20〜30分程度
のウォーキングや軽いスト
レッチでも十分とされてい
ます。

薬物治療

生活習慣の改善を行いな

から、便秘に対する薬剤を
使用します。緩下剤や刺激
性下剤などがよく用いられ
ます。ただし、下剤の使用
時には副作用への注意も必
要です。幸い近年新規薬剤
が発売され特徴に応じて使
用されます。便秘が非常に
強い場合は洗腸が使用され
ることもあります。

最後に

50歳をこえて、便秘に
悩まれる方の背後に『大腸
がん』が隠れている可能性
があります。大腸がんはよ
ほど進行しないと便秘以外
の症状がありません。一度
は医療機関に検査を受ける
ことをおすすめします。命
に関わる便秘もあるという
ことを覚えておきたいもの
です。

(看護師)

大島 とき子

慢性便秘症診療ガイドライン2017

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」
と定義されています。

日本における慢性便秘症(慢性便秘)
は、男性よりも女性に多く、明らかな性差
がみられます。特に50歳以下の若年者で
は女性比率が高いですが、男女とも加齢
とともに有病率は増加し、70歳以降の高
齢になると特に男性の比率が増えて性差
がなくなる傾向にあります。