



# 慢性便秘



## 便秘

本来排泄すべき糞便が大腸内に滞ることによる兎糞状便、硬便、排便回数減少や糞便を快適に排泄できないことによる過度な怒責、残便感、直腸肛門の閉塞感、排便困難を認める状態。

## 慢性便秘症

慢性的に続く便秘の為に日常生活に支障をきたし、身体にも様々な支障をきたしている状態。

便秘は「たかが」ではありません。「治療」すべき病気です。

便秘は「たかが」と思われがちですが、実は腸の病気が原因で排便しづらくなる。

また便秘の状態が血管や腎臓などの腸以外の病気のきっかけになっているかも知れないことが、最近の研究で少しずつわかってきています。便秘は決して軽視できないものです。

## 腸の病気としての便秘

便秘のウラに大腸がんなどの他の病気が隠れていることもありま

以下のような症状があったら医師や看護師に伝えてください。

- ・便に血が混じる
- ・最近便の太さが変わった
- ・貧血がみられる
- ・最近急に便秘になった
- ・このところ急に体重が減った
- ・本人や家族が大腸がん、クローン病、潰瘍性大腸炎などの病気にかかったことがある
- ・発熱や関節痛がある
- ・50歳以上である

## 便秘と腸以外の関連

### 便秘と血管

排便時に強くいきむことで血圧が急上昇することがあります。血圧の急上昇は、心臓や血管に大きな負担をかける為、便秘による排便時の強いいきみには要注意。便秘と腎臓 便秘は腎臓の病気にも関わっている可能性があります。がわかっていきます。

### ちゃんと知ろう

#### 「便秘」のこと

「便秘の基準」とは排

便が数日なければ便秘と思われがちですが、必ずしもそうではありません。

秘の基準を理解しましょう。3〜4日に1回の排便でもすっきりと気持ちのよいものであれば、必ずしも便秘ととらえる必要はありません。

逆に、毎日排便があっても「便が硬い」「強いきまないと出ない」「排便時に苦痛がある」「排便後に便が残っている感じがする」ような

場合や、「日常生活に支障がある」場合は便秘の可能性があります。意外に知られていないのが正しい排便姿勢。理想とされるのは前かがみ35度です。座る姿勢を工夫することで快便に一步近づくことができます。

太りすぎだけでなく、やせすぎも健康的とはいえません。特に高齢者では、やせすぎの人は生存率が低いというデータもあります。

加齢や食事量の減少によって、筋肉は減りがちになります。筋肉が減って身体の機能が衰えた状態を「サルコペニア」といいますが、これには注意が必要です。サルコペニアにより活力が失われると、カラダや

ココロのはたらき、社会とのつながり弱くなる「フレイル」という状態になります。サルコペニアのある高齢者は、便秘が重症化しやすいともいわれています。元氣な活動のために、食事はとても大切です。快便、快食でカラダとココロの健康を保ちましょう。

快便は睡眠とも関連しています。よく眠れている人は、快便であることが多いという研究結果が最近発表されました。逆に、便秘による不快な症状が、快眠のさまたげになる可能性も明らかになりました。

便で気になる事や症状がある方は気軽に医師または看護師にご相談ください。