

わがいやあし病気のはなしシリーズ49

便秘



一般社団法人日本臨床内科医会

もくじ

便は健康のバロメーター	1
こんなときはすぐに受診！～危険な便秘とは～	
便秘の原因	2
食べ物の消化吸収と便秘の関係	
便秘のタイプにあわせた治療が大事	
大腸や直腸の働きの異常による「機能性便秘」	3
便の通過が物理的に妨げられる「器質性便秘」	5
全身の病気の症状として起こる「症候性便秘」	
別の病気の薬の副作用で起こる「薬剤性便秘」	
便秘にきちんと対処しないと	6
早め到的確な治療を	8
便秘で受診したときに医師に伝えること	
なるべく穏やかな作用の薬で治療する	9
肛門科で普及してきた新しい治療法	11
便秘対策チェックリスト	12

わかりやすい病気のはなしシリーズ49

便秘

第2版 第1刷
2016年6月発行

発行：一般社団法人日本臨床内科医会

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館4階

TEL.03-3259-6111 FAX.03-3259-6155

編集：一般社団法人日本臨床内科医会 学術部

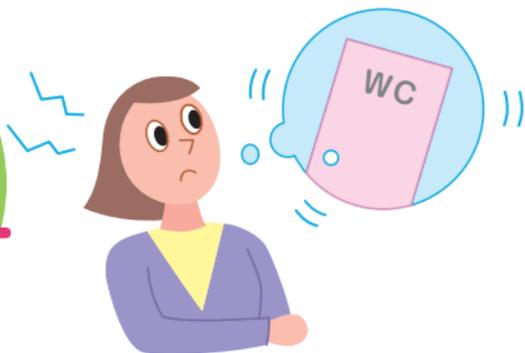
後援：日本臓器製薬

〒541-0046

大阪府中央区平野町2-1-2

TEL.06-6203-0441 FAX.06-6222-0447

便は健康の バロメーター



便は健康のバロメーター。朝、すっと便が出ると、一日気分よく過ごせるのに、便秘の日はなんとなく気分がイライラしがち。そんなことはありませんか？

便は、食べた物からからだに必要な栄養素が吸収された後の「残りかす」です。残りかすがからだの中に溜まっていたら、体調に悪影響が及ぶのも当然。

「1日1回、朝食後にいきまず排便」が理想的。そのためのエッセンスを紹介しましょう。

こんなときはすぐに受診！ ～危険な便秘とは～

本題の前に“危険な便秘”について。

次の場合は、自己療法で対処せず、すぐに受診してください。

強い腹痛や吐き気、発熱などを伴う…直ちに医療機関での治療が必要な腸閉塞や大腸の潰瘍・穿孔、あるいはクローン病などの特殊な病気も考えられます。

便に血が混ざる…痔の悪化かもしれませんが、大腸がん、直腸潰瘍の可能性もあり、詳しい検査が必要です。

便秘の原因

食べ物の消化吸収と便秘の関係

便秘は、便が腸の中を進んで行くなかで水分が吸収され少なくなることと強く関係しています。

口から入る食べ物・飲み物の水分は1日約2リットル。それに、胃腸から分泌される消化液が加わりますので、大腸にはかなり大量の水分が流れこみます。その水分の大半は、大腸を通過する際に吸収されて、食べ物の残りかすが適度な硬さの塊になります。大腸内での水分吸収量が少し増えるだけでも便が硬くなり、便秘になりやすくなります。

便秘のタイプにあわせた治療が大事

便秘の原因は幅広く、原因が異なれば治療法も違います。そこで、原因別に4タイプの便秘に分けて解説しましょう。

便秘

①機能性便秘

②器質性便秘きしつ

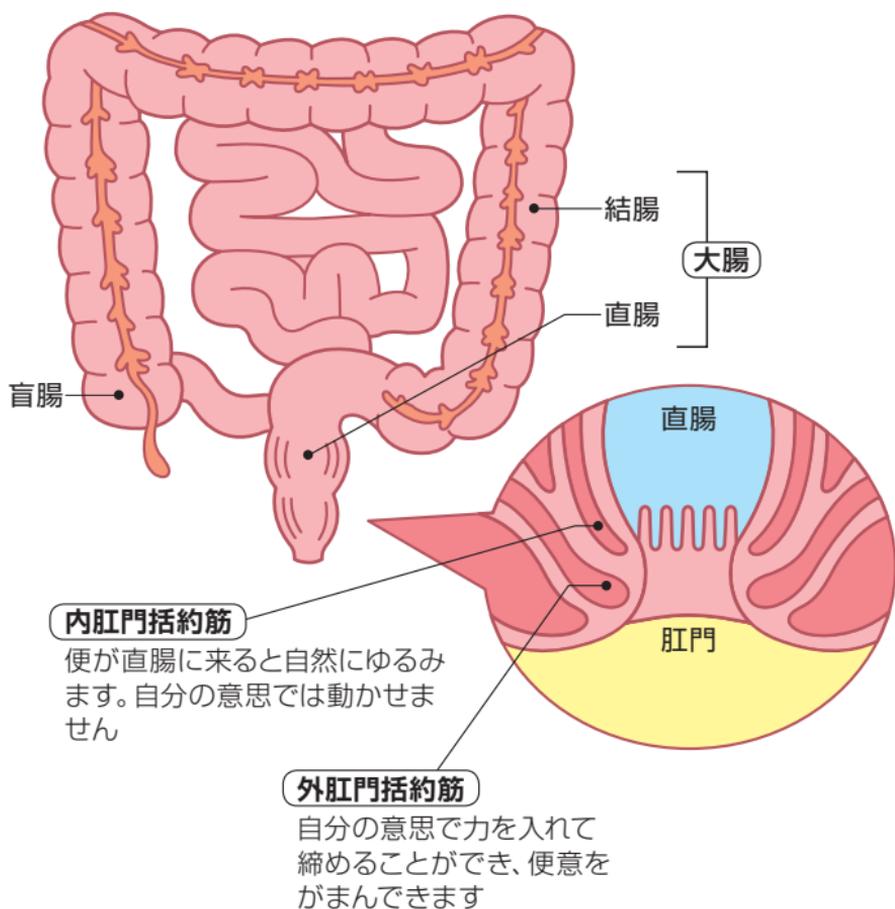
③症候性便秘

④薬剤性便秘

①-1弛緩性便秘しかん

①-2痙攣性便秘けいれん

①-3直腸性便秘

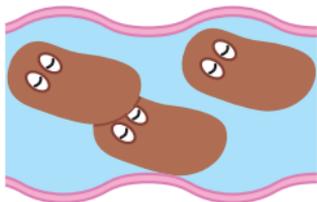


①大腸や直腸の働きによる「機能性便秘」

最も多いタイプの便秘です。生活習慣やストレス、加齢などの影響を受けて、大腸や直腸・肛門の働きが乱れる結果、起こります。

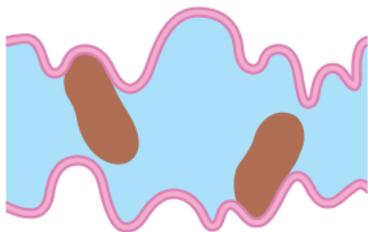
よりわかりやすいように、さらに三つに分けて解説します。

①-1 ^{しかん}弛緩性便秘…大腸は、その内容物（食べ物の残りかす=便）をぜん動運動によってコロコロ転がし、少しずつ水分を吸収しながら直腸へと運びます。

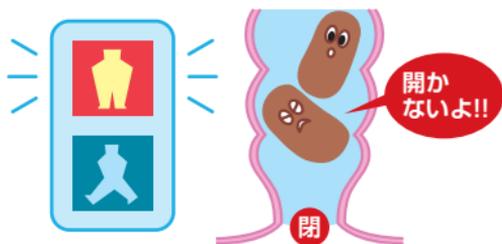


大腸を動かす筋肉が^{ゆる}緩んで、ぜん動運動が弱まると、なかなか便が運ばれないために便秘になります。高齢者が便秘しやすい原因の一つです。また、朝食をとらなかったり、運動不足などの乱れた生活習慣による便秘も、これに該当します。

①-2 ^{けいれん}痙攣性便秘…大腸のぜん動運動に連続性がなくなり、便の通過に時間がかかり過ぎて起こる便秘です。ストレスの影響が強いと考えられています。



①-3 直腸性便秘…運ばれてきた便が大腸から直腸に入ると、直腸のセンサーが働き便意を催します。そこでトイレに行くと、ふだんは肛門を閉めている肛門括約筋が緩み、排便に至ります。ところが、便意を習慣的がまんしていると神経の感度が鈍って、直腸に便が入っても便意を催さなくなります。女性が便秘しがちな理由の一



つです。また最近、温水洗浄便座の水を肛門の奥まで入れるために神経の感度が鈍り、便秘になる人が増えています。

これら機能性便秘の治療法は、8ページ以降で解説します。

② 便の通過が物理的に妨げられる「器質性便秘」

大腸がんや手術後の癒着、炎症性疾患（潰瘍性大腸炎やクローン病）などのために、大腸の中を便がスムーズに通過できずに起こ



る便秘です。女性で、直腸の一部が腔に入り込んでしまう直腸瘤も、よくある原因です。このタイプの便秘では、まず元の病気を治すことが基本です。

③ 全身の病気の症状として起こる「症候性便秘」

甲状腺機能低下症や副甲状腺機能亢進症では大腸のぜん動運動が弱くなり、便秘がちになります。いずれも女性に多い病気です。女性の場合、病気とは別ですが、生理や妊娠中にホルモンの影響で便秘になりやすくなります。このほか、神経損傷や糖尿病の合併症などで、神経の働きが不調になった場合も、このタイプの便秘が起こります。

④ 別の病気の薬の副作用で起こる「薬剤性便秘」

抗うつ薬、抗コリン薬（ぜん息や頻尿、パーキンソン病などの薬）、せき止めなどは大腸のぜん動運動を抑えるので、副作用で便秘になることがあります。

便秘に きちんと対処 しないと…

「たかが便秘」と甘くみていると、大腸の中で便がますます硬くなり、症状が余計ひどくなる「便秘の悪循環」が生じてしまいます。さらには次のような「便秘の合併症」とも言える弊害が生じてきます。



痔…便秘のために便が硬くなると排便時に肛門を傷付けやすくなります。また、いきみによりいぼ痔も大きくなり、排便時に出血します。肛門の痛みや出血のおそれのために便意をがまんしていると、便がさらに硬くなり、状態はますます悪化してしまいます。

脱肛、直腸粘膜脱…便が硬くて排便時にいきむことで痔核の血管が膨れ、痔核が次第に肛門の外に出てきます（脱肛）。これが繰り返されると、直腸の粘膜も一緒に肛門外へスライドしてきます（直腸粘膜脱）。

糞便塞栓症…便が直腸内に溜まって固まり、指や器具でかき出さなければならない状態です。このとき、直腸の粘膜と便のわずかな隙間から液状の便が漏れてきて、下痢と間違われることがあります。

大腸の潰瘍・穿孔、腹膜炎…大腸内に便が滞っていると、潰瘍ができたり、まれには穴があいて（穿孔）、そこからおなかの中に便の細菌が広がり、腹膜炎になることがあります。

その他…便秘と肌荒れが関係していることは多くの女性が実感されているのではないかと思います。高齢者の場合、認知機能障害（認知症）のような症状が便秘のために現れることも少なくありません。これらは、大腸のバリア機能（便中の腐敗物質や細菌などが体内に侵入するのを防ぐ機能）が、便秘のために破綻する結果と考えられます。

早めに 的確な治療を



便秘で受診したときに医師に伝えること

- 便秘が始まったのはいつごろか
- 排便の頻度
- 便の状態（量や色、硬さ、かたちなど）
- 便秘以外に、腹痛や発熱はないか
- 肛門の違和感、異常を感じたことはないか
（例えば、かゆみや痛み、出血、脱出など）
- 残便感の有無
- 温水洗浄便座を使っているか
- 市販の下剤や浣腸を使っているか
- 治療中の病気、服用中の薬
- 手術や放射線治療を受けたことはないか
- 利用している健康食品
- その他、思い当たること

「便秘の悪循環」や「便秘の合併症」を防ぐためには、自己流の対処ではなく、まずは医療機関を受診して、原因にあった治療を受けることが大切です。受診の際には医師に左のことを伝えてください。このような情報と検査結果から、医師はあなたの便秘の原因と治療法を判断します。

場合によっては、肛門に指を入れたり、肛門鏡・内視鏡を使った検査が必要なこともあります。少し抵抗があるかもしれませんが、正確な診断のために、ぜひ協力してください。

なるべく穏やかな作用の薬で治療する

便秘の薬にはさまざまな種類があり、新しい治療法もあります。便秘の原因や症状によって使い分けられます。通常はなるべく作用の穏やかな薬を使いながら、食事や運動に気をつけて、少しずつ自然に排便できるように治療します。

ぼうちよう
膨脹性下剤…便を大きく、やわらかくして、大腸の運動を促します。

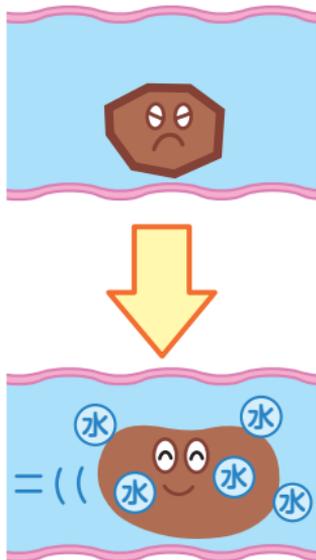
しんじゆん
浸潤性下剤 (軟化下剤) …便中の水分を増やして便を大きく、やわらかくし、便の表面張力を低下させて排便を容易にします。

膨脹性下剤や浸潤性下剤は、作用が穏やかなため、習慣性 (薬なしでは排便できなくなる) の心配がありません。

飲み始めて数日後から効果が現れます。

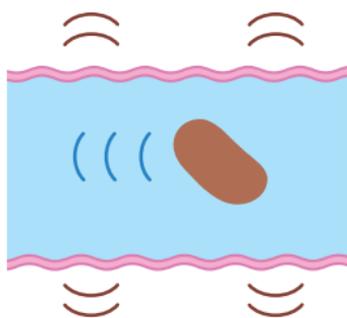
えんるい
塩類下剤、糖類下剤…大腸内の水分を増やして便をやわらかくする、比較的穏やかな作用の下剤です。特に酸化マグネシウムが汎用されますが、腎機能が低下している人や高齢者では高マグネシウム血症に注意が必要です。

刺激性下剤…大腸を刺激してぜん動運動を促します。よく効くので症状が強いときに処方されます。漢方薬もこのタイプに含まれます。



浣腸…直腸・大腸の粘膜を刺激し排便を促します。以前考えられていたほど習慣性は強くないことがわかり、最近は早めに使用して、その後、飲み薬に移行します。

その他…自律神経に作用してぜん動運動を調整する薬や、大腸・直腸の粘膜を滑らかにする薬、小腸での水分分泌を増やす薬などがあります。



肛門科で普及してきた新しい 治療法

直腸性便秘（4ページ参照）の治療法として、風船を肛門に入れて肛門感覚を訓練し排便をスムーズにする「バイオフィードバック療法」や、低周波の電気で肛門の神経を刺激して感覚を高める「低周波電気治療」があります。

後者は訓練の必要もなく、患者さんにとっては簡単な治療法です。いずれも肛門科の専門医療機関を中心に徐々に普及してきています。



便秘対策

やるべきことと、
やってはいけないこと



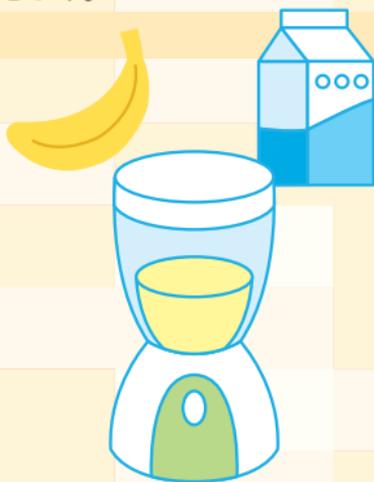
最後に、ご自身でできる便秘解消法と、誤解されている方が多いポイントを整理しておきます。

食事について

1日3食、とくに朝食をきちんと食べましょう。

食物繊維が多いものが便秘によいことはよく知られています。例えば、毎朝バナナ1本を牛乳と一緒にジュースにして飲むとよいでしょう。

一方、「硬い物は便秘によくない」と思い、やわらかい物を選んで食べている人がいますが、これはむしろ反対。かえって便が硬くなります。繊維質の多いものをよく噛んで食べるようにし、水分は足りない分を補給するだけで、便がふくらみやわらかくなります。



排便習慣について

便意をがまんするのはもちろんよくありません。かといって、便意を催したときにトイレに行けばそれでよいわけでもありません。便秘を正しく治療し健康的な生活をしていれば、1日1回、朝食後、自然に便意を催すようになってきます。

温水洗浄便座について

水の勢いを最大にし、肛門の奥に水を入れて、その刺激で排便している人も少なくないと思います。しかし、すでに

お話ししたとおり、これは自分で便秘をひどくしているようなものです。便秘が悪化するだけでなく、直腸の粘膜を保護している粘液を洗い流してしまうので、粘膜が傷付き、便意の感覚も衰えます。水の勢いを弱くして、肛門の外側だけを洗うのが、正しい使い方です。

運動について

ウォーキングやラジオ体操など、適度な運動を習慣にしましょう。

市販薬について

市販薬はすぐに効果が現れるように刺激性下剤の成分が使われていることが多いので、頼りきりになってしまうことがあります。使い過ぎに注意してください。

漢方薬について

「生薬だから副作用はない」と思わないでください。センナやアロエなどは習慣性があります。

