

～ 便秘 ～

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博



腹痛・腰痛などと並んで、便秘はお年寄りの訴える最もありふれた症状の1つです。食物や空気を取り入れて、便や呼気として排出することは生きるための最も基本的な行為です。排便が障害されると腸閉塞となって生死にかかわります。

私はよく、「便秘で問題となるのは、腹痛や吐き気などのつらい症状がある場合や、食欲が落ちて体重が減っていく場合などであって、苦痛もなく食欲もあるならば心配することはありません。ただし、大腸の病気がふえてきましたので、最近になって症状が強くなっているようでしたら、大腸の検査が一度は必要です」と患者さんに答えるようにしています。

ここで、排便のメカニズムを考えてみましょう。大便が直腸にたまって直腸の粘膜をおし広げると、骨盤にある神経中枢から直腸に分布している神経が興奮して、脳に信号を送って便意を感じさせます。それをきっかけに、一連の反射がおこります。大腸とくにS状結腸のぜん動(*)が活発となって便を直腸に送り、腹筋や横隔膜などが緊張して(力む)腹圧を上げて便を押し出そうとし、肛門を閉じている筋肉(肛門括約筋)がゆるみ、便が体外に押し出されます。このような一連の動きが協調しあって排便が行われるのです。

ですから、便秘を防ぐためには、次のような注意が必要です。

①**排便習慣**：直腸に便がたまった状態が続くと、神経の感受性が落ちて興奮しなくなり、便意が起こりにくくなります。直腸に便をためすぎないためには、毎日決まった時刻に排便する習慣が大切です。家庭にいていつでもトイレに行けると思って習慣づけない

主婦が便秘しやすいのです。

②**運動**：毎日便通のあった人でも、骨折などで臥床状態になりますと便秘しやすくなります。身体を動かすことは大腸のぜん動を促し、腹筋をきたえます。臥床でもできる範囲で身体を動かすことが必要となるのです。

③**食べ物**：便通をよくするには繊維分の多いものを摂るべきです。昔ながらの日本食、とくに根菜類を食べることが、便秘だけでなく、最近増加している大腸がんの予防にもよいのです。

上記の3つの注意を守ったうえで、それでも便秘が続くようであれば、薬などによる治療が必要となることがあります。しかし、毎日出ないからといって薬を使う必要はありません。先にも述べたように便秘による困った症状が出なければ数日便が出なくても薬を使わなくてよいのです。ただし、過去に開腹手術を受けた既往歴がある方などは腸が癒着しているなど腸閉塞を起こしやすいひとは毎日出すようにすべきです。

ところで、便秘は、大腸や直腸の病変、糖尿病など全身にかかわる病気の症状の1つとして現れることがあります。精神安定剤や、咳止めの薬などの副作用として便秘が出現することもあります。定期的な検診によって貧血や便の潜血反応陽性などの異常が明らかになり、大腸がんが発見される例は希ではありません。このような可能性も考えて、薬を飲んでよしとするのではなく、早い時期に一度は診療を受けるようにしたいものです。

* 消化管に見られる運動の1つで腸管の一部が収縮し、その運動によって肛門側に腸内容を送る働きを持つ。