



慢性便秘症

診療をしていると、便秘を訴えられる患者さんは非常に多いです。今回は慢性便秘症について解説します。

症状

便秘の症状は、「週に3回未満の排便回数の減少」「排便量の減少」「残便感」「腹部膨満感」「腹部不快感」「排便時の強いいきみ」など多彩で、多くの場合はこれらの症状が混在しています。

また、これらの症状が半年以上続いているのが慢性便秘症です。

排便のしくみと便秘の原因

胃や小腸で消化された食物は水分の多い液状で、これが大腸で水分が吸収されて固形となって肛門へと送られます。

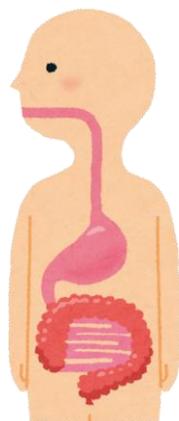
腸のぜん動運動は自律神経で調節されており、胃に食物が入ると胃・結腸反射によりその動きは亢進します。そして便が直腸に達すると大脳に指令が伝わり、排便反射によって便意をもよおします。

しかし、運動不足や加齢、出産などにより、腹部の筋力が落ちると腸の運動機能が低下します。

腸の運動機能が低下して便塊が何日も大腸内にあると、便塊中の水分吸収が進んで硬く小さい兔の糞状になります。

硬便はさらに排出が困難になるという悪循環に陥り、慢性便秘症になります。

また、ストレスにさらされると、自律神経がうまくはたらかないため、正常な腸のぜん動運動が起こらず、便が滞って便秘につながります。



便秘の種類

① 弛緩性便秘

大腸のぜん動運動が弱くなったり、筋力が低下して便を押し出すことができなくなることで起こります。高齢者や出産回数の多い女性によくみられます。

② 痙攣性便秘

過敏性腸症候群ともいわれ、ストレスにより自律神経が乱れて、腸の運動がいびつになるため、便の通りが悪くなって起こります。腹痛を訴えることが特徴で、下痢と便秘を交互に繰り返すことがあります。

③ 直腸性便秘

便が直腸まで運ばれているにもかかわらず、便意が脳に伝わらないために起こります。便意を我慢し過ぎたり、浣腸を乱用したりすることが主な原因です。

治療薬

機械的下剤	便を軟化して排泄しやすくする。	
	酸化マグネシウム	
大腸刺激性下剤	大腸のぜん動運動を亢進させる。多くの下剤がここに含まれる。	
	プルゼニド®、アローゼン®、大黄を含む漢方薬、ラキソベロン®、アロエ、レシカルボン®	
自律神経作用薬	パントシン®	
腸液分泌促進薬	アミティーザ®	
過敏性腸症候群治療薬	合成高分子化合物	コロネル®
	消化管運動機能改善薬	ガスモチン®

食事の絶対量が少なければ便の量も少なくなります。高齢者の便秘は食事摂取量が少ないことも関与しています。また、便のもとになるのは食物繊維なので、便通を良くするには野菜を多く摂取することが必須です。そして夏期は特に脱水で便の水分が吸い取られてしまうため、便秘も悪化しやすくなります。これを防ぐためには、水分を少なくとも3度の食事ごとにコップ1杯ずつと、1日かけて500mlのペットボトル1本分を摂って下さい。