

健康のひろば

地元の医師がアドバイス

—昨年暮れから便秘が続き、三日から五日おき位に細い便がある程度ですが、なんとなくお腹が張っているような気がします。もしやと思いついて、便を見たのですが、血は混ざっていないようです。

—排便の異常な遅延と定義されます。排便の状況は、人によってかなり異なっており、排便回数のみでは便秘と決めるわけにいきません。患者さんが訴える便秘には、排便回数の減少、便の硬さ、排便してもまだ残っているような感じ（残便感）など、色々な訴えがあります。便秘の原因には、大きく分けて二つの便秘があります。

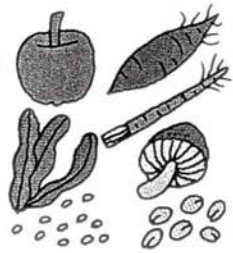
①大腸の中に、腫瘍や炎症がおきて腸が細くなっているために、便が通りづらくなっています。②腸が細くなっているのに、腸の運動が低下したり、肛門付近にたまった便を腹圧で押し出す力が低下するなどで、が原因で起こる便秘（機能的な便秘）です。

—風連の四十六歳女性）
—☆—
まず、便秘とは

（1）大腸の中に、腫瘍や炎症がおきて腸が細くなっているために、便が通りづらくなっています。②腸が細くなっているのに、腸の運動が低下したり、肛門付近にたまった便を腹圧で押し出す力が低下するなどで、が原因で起こる便秘（機能的な便秘）です。

われわれ消化器を専門とする医師が最も便秘で注意することとは、便秘の原因が器質的なものなのか、機能的なものなのかを明らかにすることです。特に最近になって急に便秘傾向になってきた場合は、大腸がんを疑い、まず二日間の便の潜血検査を行います。もし、一回目で便に

食物繊維を多く含む食品



果物、野菜、海藻、キノコ、豆製品など



（器質的な異常）便が通らなくなると起こる便秘の原因は、大腸が細くなっているか、腸の運動が低下しているか、肛門付近にたまった便を押し出す力が低下しているか、が原因で起こる便秘（機能的な便秘）です。

秘として、まず生活指導（毎日の運動や決まった排便時間の習慣付けなど）や食事指導（水分や食物繊維を多くとることなど）を行います。

食物繊維は、水への溶け方により、不溶性と水溶性に区分されます。不溶性の食物繊維は、水を吸収すると膨らむ性質を持っており、腸内で膨らむことで腸を刺激し、便通を良くしてくれます。水溶性の食物繊維は、血糖値やコレステロール値を下げて、動脈硬化の予防効果があると言われていています。

食物繊維が多く含む食品は、果物や野菜、海藻、キノコや豆製品などです。ただし、食物繊維が体に良いからといって、それほど、カルシウムや鉄の吸収を阻害してしまい、骨粗鬆症や貧血を招いてしまうことがありますので、注意が必要です。

以上のような生活指導を積極的に行っても便秘が改善しない時には、その患者さんにあった下剤などの薬物療法を考慮します。

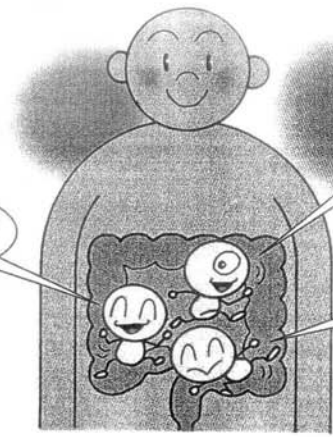
最後に、最近便通がおかしく、そして症状が続く時は、見た目には便に出血がないからといって、

放置するのは危険な場合もありますので、一度消化器内科を専門とする医師に相談し、適切な検査を受けることをお勧めします。

（たに内科クリニック院長・谷光憲）



（たに内科クリニック院長・谷光憲）



便通が良くなるね
善玉菌の栄養になるんだ
栄養の吸収を緩やかにするよ

便秘を放置してはダメ