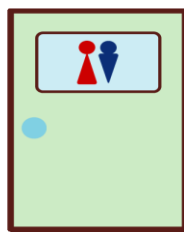


便秘



便秘とは？

一般的には便の量と回数が減少した状態を言いますが、医学的には**3日以上排便がない場合や1日の便量が35g以下と定義されています。**

便秘の種類



1、器質性便秘

器質的原因※により腸の内側が狭くなり、糞便が通りにくくなることで起こるもの。

※大腸癌やクローン病のように腸管内が狭くなる疾患や開腹手術後などの腸管外圧迫のこと。

2、機能的便秘

①弛緩(しかん)性便秘

下剤の乱用などで、大腸の平滑筋がゆるくなるのが原因で大腸が運動不全となり起こるもの。

②直腸性便秘

糞便が直腸(大腸の一部)内に送られても、排便を促す機能が正常に働かず、直腸内に糞便が停滞するもの。便意を我慢する習慣の人や浣腸の乱用によって直腸粘膜の神経が鈍った人に多く見られます。

③痙攣(けいれん)性便秘

大腸の蠕動(ぜんどう)運動が強すぎるため起こるもの。過敏性腸症候群の便秘型として起こります。原因は主に精神的ストレスで、これが自律神経に影響を及ぼして、腸が痙攣を起こし、所々がくびれて狭くなります。その結果、糞便の通過障害が起こり便秘になります。

便秘の治療

1、生活習慣の改善

まず第一に、朝食後は便意がなくてもトイレに行く習慣をつけることです。そして、トイレに行きたくなった時は我慢をしないことが肝心です。また、体操をするなど体を少しでも多く動かすことが大切です。運動は、血液循環をよくすることにより大腸の運動を活発にし、精神的ストレスを除く意味でも役立つと考えられています。



2、食生活の改善

朝食をきちんと摂り、規則正しい生活を送りましょう。結腸(大腸の一部)の蠕動運動は、空の状態の胃の中に食物が入って初めて活発になるといわれています。すなわち朝食を抜くことが排便機能を妨げることになります。また、日常の食事では積極的に食物繊維を摂るようにしましょう。食物繊維は大腸の蠕動運動を高める効果があります。

★食物繊維の多い食品★

野菜類	切干大根、たけのこ、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん
海藻類	ひじき、こんぶ、寒天、青のり
豆類	小豆、大豆、落花生
穀類	玄米、そば、食パン
いも類	さつまいも、さといも、やまいも
きのこ類	干しいたけ、しめじ、マッシュルーム

3、薬物療法

上記の1と2を行っても便秘が改善されない場合、症状に合わせて下剤を使用することになります。作用の弱い薬剤を少量からだんだん増やし適量を決めます。いずれにしても自己判断はせずに医師や薬剤師に相談するのが好ましいでしょう。