



たかが便秘？されど便秘！

トイレに行ってもすっきりしない。お腹が張って苦しい。誰でも一度はこんな思いをしたことはありませんか？市販薬を買ってきて飲んでみたものの、かえってお腹が痛くなったことはありませんか？たかが便秘と侮るなかれ！便秘は若い女性だけでなく、高齢になれば男女ともに増加し、慢性便秘の患者数は1,000万人以上と言われ



ております。2017年10月に、「慢性便秘症診療ガイドライン」が作成されました。されど便秘！なのです。ガイドラインによれば便秘とは「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されております。一般的には排便回数は3回/日～3回/週が正常範囲とされていますが、便秘では、減少する場合も残便感のために増加する場合もあり、回数のみでは便秘とは言えません。すっきり排便の理想はバナナうんち！



毎朝快適なバナナうんちを出すためには、食事や運動などの生活習慣の改善は勿論ですが、排便の際の姿勢も大切です。洋式トイレの便座に座って前かがみの姿勢（35度が目安）をとることで直腸から肛門までがまっすぐとなり、便が出やすくなります。



【便秘の原因を知ろう！】慢性便秘症は、機能性便秘と二次性便秘に分けられ二次性便秘は薬剤性によるものと基礎疾患などの原因疾患（うつ病や心気症、糖尿病や甲状腺機能低下症、慢性腎不全、便秘型過敏性腸症候群、パーキンソン病、脳血管疾患、大腸がん等）があるものに分類されます。慢性便秘で悩んでみえる方や急に便秘になってきた方は、これらの原因疾患がないかどうかを調べてみる必要があります。

【便秘の治療は何が良いの？】慢性便秘の治療の基本は、適度に運動をして十分な睡眠をとり、食物繊維不足に注意するといった生活習慣の改善。極端なダイエットは便秘にとって大敵です。これらの生活習慣の見直しでも改善しない場合は薬を使用しますが、薬局で売られているセンナなどの刺激性下剤は長期連用により耐性が出現し、難治性便秘となることがあり注意が必要です。下剤は、酸化マグネシウムなどの浸透圧性下剤が基本で、必要時にのみ刺激性下剤を併用することがお勧めです。ただし、酸化マグネシウム服用時は定期的なマグネシウム測定が必要で、特に腎機能の低下した高齢者には投与は控えるべきです。最近新たに発売された上皮機能変容薬は、腸管内に浸透圧性の水分分泌を促進することにより便を柔らかくして腸管内の便輸送



を高めて排便を促進し、高齢者においても比較的安全に使用することが出来推奨されております。新しく発売された薬は従来の薬に比して効き目がシャープであり、効きすぎる可能性もあるため、主治医と相談しながら用量を調整する必要がありますが、慢性便秘で悩んでいた多くの方々の福音となり得る薬です。あなたの便秘の原因は？治療法は？自己流ではなく、ガイドラインに沿った医療を！