

Q19

便秘になったときは どうすればいいですか？

1) 便秘とは……

便秘とは、大腸内の便の通過が遅れ、腸内に便が長時間とどまり、排便がスムーズに行われない状態のことをいいます。便の量が少ない、便がすっきり出た感じがしない、便が固くなかなかでない、などの状態をいいます。

健康な人（便秘でない人）は、通常1日から1日半に1回程度の頻度で排便があります。これが、2～3日に1回、またはそれ以上になるような場合を便秘と言います。ただし、便の量や回数には個人差があり、毎日便通がなくても苦痛、残便感や腹部の張りがなければ便秘とは言いません。

2) 便秘になった時の自覚症状は……

便秘と一言でいっても様々な症状が起こります。主なものでは腹痛、腹部の張った感じ、食欲の低下などがあり、時にはむかつき、嘔吐などがあります。

3) 便秘の原因はなんですか……

便秘の種類には、便が作られる過程や排便の仕組みに障害がある機能性便秘と、腸そのものの病変によって起こる器質的便秘があります。また、治療に用いる薬剤の副作用として、便秘が起こることがあります。

機能性便秘の原因は、腸管の蠕動運動（ぜんどううんどう腸の中の物を押し流す動き）が鈍ることによります。機能性便秘は急性と慢性に分けられます。急性便秘の原因は食物繊維の少ない食事や水分の摂取不足、精神的ストレス、食事量減少など様々です。慢性便秘の原因は、高齢者などで腸の動き自体が鈍ることや便が貯留している信号が脳に伝わらないなど加齢性もの、自律神経失調などがあります。器質的便秘の原因は、腫瘍や炎症によって腸が狭くなったり、時には完全に詰まってしまうことで便の通りが悪くなることによります。

いくつかの薬剤は、便秘を引き起こす原因となります。その代表的な薬剤は、モルヒネなどのオピオイド系の鎮痛薬、いわゆる医療用麻薬です。オピオイドは腸管の運動性を低下させ、より腸管で水分を吸収させます。それに加えて、膵臓や肝臓からの消化液の分泌を低下させるために、消化が妨げられ、腸管輸送時間が延長し、便が硬くなることによって便秘がおこります。抗がん剤でも種類によっては胃や腸の蠕動運動を調節する自律神経やホルモンに影響を与え、便秘となることがあります。その他にも、抗うつ薬、抗精神薬、抗コリン薬などがあります。

4) 便秘を予防するにはどうすればよいですか……

便秘を予防する上で、日常生活において下記の内容に留意することが大切です。

- (1) 食事療法としては、水分や食物繊維（たけのこ、ごぼう、海藻類、きのこ類、こんにゃくなど）の摂取量を増やすこと。ただし、腸が狭窄や閉塞している状況（器質的便秘）では、症状が悪化することがありますので注意が必要です。
- (2) 水分の摂取量（1日にコップ7～8杯程度）を増やすこと。
- (3) 排便時の環境（快適さ、プライバシーの確保、簡便さなど）を整えること。
- (4) 排便後、肛門部の洗浄を行い、肛門周囲の皮膚の荒れを予防すること。
- (5) 定期的な運動や排便を心がけること。
- (6) 便秘を引き起こす薬剤（オピオイドなど）を服用中には緩下剤などを用いて便通のコントロールを行うこと。

5) 便秘になったらどうすればいいですか……

便秘になった場合には、最近の排便状況（回数や、便の性状、排便困難の有無など）、以前の排便状態（便秘のお薬を使用した経験の有無）、現在のお薬の服用状況や、水分・食物の摂取状況、持病（糖尿病、高血圧など）の有無などを書き留めて、早めに主治医に伝えて、相談するようにしましょう。便秘になった場合にも、上記4)に記載した予防法に準じた日常生活を心がけて下さい。

上記4)の予防法でも十分でないときは、下剤を使うこととなります。下剤には腸管内に水分を吸収させ便を軟らかくすることで出しやすくする機械的下剤と、直接腸管粘膜を刺激して便を排出させる刺激性下剤があります。病態に応じて適切な下剤を使用する必要がありますので、主治医と相談するようにしましょう。（坂本快郎）

