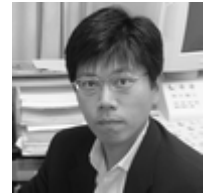




## マジメな「うんこ」の話



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

今年は例年に比べて比較的暖冬ですが、乾燥が強いためインフルエンザが猛威を振るっていますね。皆さん、しっかりと体調管理して対策されていますか？

さて、今回は便秘についてお話ししたいと思います。便秘とは一般的に、大腸内の排泄物（便）の通過が遅くなり、腸内に便が長時間とどまるなど、排便が順調に行われない状態のことを言います。排便のない状態が「3日」程度続いたら、便秘だと思って良いですね。

また、1日1回排便があっても、「量が少ない」「すっきり出た感じが無い」「便が硬く、なかなか排泄できない」「排便の間隔が不規則」などの状態があれば、便秘といえます。1日1回、バナナ2本分くらいの排便があるのが理想的です。便秘が続くと、体調に影響が現れるのはもちろん、排便がないことがストレスになって、思わぬ不調が顔を出すこともあります。

便秘には、便が作られる過程や排便の仕組みに障害があつて起こる「機能性便秘」と、ガンなどの腸そのものの病変によって起こる「器質性便秘」があります。機能性便秘は一過性の「急性便秘」と、便秘の状態が日常的に続いている「慢性便秘」、薬の副作用で起こる「医原性便秘」に分けられ、慢性便秘はさらに3つに分類されます。慢性便秘の1つ目は、高齢者や女性に多い「弛緩性便秘」、2つ目はストレスにより自律神経が乱れて腸の運動がひきつったようになり、便の通りが悪くなって起こる「痙攣性便秘」。これは、下剤の乱用が原因で、腸が過剰に動くことでも起こり、下痢と便秘を交互に繰り返すことがあります。3つ目は「直腸性便秘」で、便が肛門付近にまで来ているにも関わらず、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。医原性便秘の原因としては、うつ病などの治療に用いられる向精神薬や癌などの疼痛コントロールで用いられるモルヒネなどがあります。

便秘治療は、下剤の服用により排便を促すことが基本です。即効性が必要な場合には浣腸などの方法をとることもあります。下剤の種類には、主として機械的下剤・刺激性下剤・自律神経作用薬・坐薬・浣腸があります。「機械的下剤」は、口から服用した薬剤が腸に届いて便に混ざり、腸内の水分を取り込むことで便を軟らかくし、排便に導きます。コップ1杯以上(200ml以上)の水と一緒に服用するのが効果的です。機械的下剤には性質の違いにより、以下のような種類があります。膨張性下剤（コロネル、ポリフル等：高齢者や女性に多い弛緩性便秘に有効ですが、2～3日服用した後には効果が現れるなど、比較的ゆるやか）、塩類下剤（酸化マグネシウム等：腸管内に水分を吸収させることで便を軟らかく増大させ、その刺激で便意を促す。多量の水分とともに服用すると効果的）、糖類下剤（ラクツロース等：服用すると無変化のまま大腸に達し、腸管内に水分を導く効果で排便を容易に。また腸内分解で発生した有機酸により腸の動きを活発にし、排便を促進）等です。

「刺激性下剤」は、小腸または大腸の粘膜を刺激して排便を促します。小腸に作用するタイプの薬(ヒマシ油等)は、食中毒などで急速に便を排出する必要がある時にも使われます。大腸に作用するのはセンナやラキソベロンです。

(裏面へ続く→)

「自律神経作用薬」は、自律神経に働きかけて腸の動きを調整します。副交感神経刺激作用による腸管運動の促進で、排便を促します。ウブレチドやアボビス・ガスモチン・パントシンがこれに相当します。テレミンやレシカルボンと言った「坐薬」は、肛門から注入し、直接大腸を刺激して蠕動を誘発することで排便を促します。即効性があり、数分～30分ほどで効果が現れます。「浣腸」は、直接直腸を刺激するグリセリンがありますが、排便のタイミングをコントロールできたり、赤ちゃんから高齢者まで幅広く使用できるといったメリットがあります。注意点としては、浣腸により腸管内圧が上がりすぎると腸が破れる恐れもあるので、適宜便を掻き出してから行う方が安全です。最近では、小腸に働き腸液の分泌を高めて便の水分量を増やすアミティーザやリンゼス、小腸での胆汁酸の吸収を抑制して便の水分量を増やし消化管運動の促進させるグーフイスといった新薬も登場しています。日常生活での注意は大切ですが、水分や食物繊維の摂取・適度な運動も大切ですが、意外なことに実は「適度な脂肪摂取」は腸粘膜を刺激することで排便がスムーズになります。

幾ら気を付けていても、やっぱり頑固な便秘になってしまったら、早めに医師に相談してください。便の硬さや形状、出血の有無、腹部のしこり(大腸癌やヘルニアなどのサインです)など、出来るだけ正確に医師に相談しましょう。正しい訴えが、的確な治療と症状の改善につながります。

## 【ふなもとクリニック エコー検査予定】

### 2月の予定

井上先生 2(土)午前/午後・23(土)午前/午後  
 杉山先生 1(金)・8(金)・15(金)・22(金)  
 池田先生 12(火)・26(火)  
 山本先生 9(土)午後14(木)午前/午後



### 3月の予定

井上先生 2(土)午前/午後・16(土)午前/午後・30(土)午前/午後  
 杉山先生 1(金)・8(金)・15(金)・22(金)・29(金)  
 池田先生 12(火)・26(火)  
 山本先生 7(土)午前/午後・23(土)午後



## マルチビタミン サプリメント

毎日の食事で不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素の補給にいかがですか。マルチビタミン サプリメントの取り扱いを行っております。ご興味のある方は、お気軽にお問合せください。



## 禁煙外来

“そろそろタバコをやめたい”と思っておられるかた、当院では禁煙外来も行っております。是非ご相談下さい。



- ◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町 7-13 tel. 0798-81-1192
- ◆ふじもとクリニック 〒663-8165 西宮市久保町 7-35 レインボー酒蔵通 1F tel. 0798-42-7692
- ◆居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町 6-20
- ◆訪問看護ステーション・デイサービスセンター **ふくろう** tel. 0798-40-9500(代表) 0798-49-7670(デイ直通) tel. 0798-45-5066(訪問看護直通)