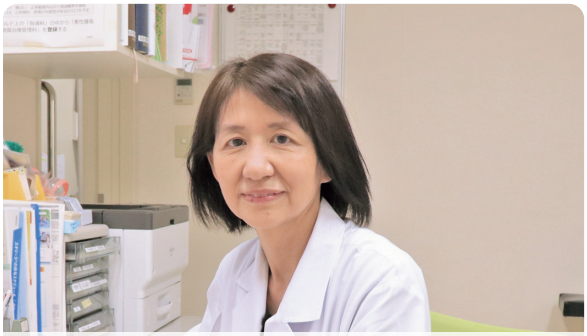
便秘（べんぴ）

K-style
医療図書館 Vol.75
2024 春号



川崎医科大学附属病院
消化器内科　部長　塩谷 昭子

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・指導医、日本消化器病学会指導医、日本消化器内視鏡学会指導医、日本消化管学会胃腸科指導医、日本ヘリコバクター学会 H.pylori（ピロリ菌）感染症認定医、日本カプセル内視鏡学会認定医・指導医

便秘とは

便秘とは、一般的に便が硬くなり、排便回数が週3回以下と少ない状態を指します。排便困難やいきみや残便感などの排便時の不快感、腹痛や腹部の膨満感に加え、便に血液が付くなどの症状を伴う場合もあります。胃痛や頭痛の原因になることもあります。便秘は、若い世代では女性に多く、男性も女性も年齢とともに増加し、高齢者では性差がなくなります。老化による筋肉や感覚の

衰え、女性ホルモンによる大腸の運動の抑制、食事量や水分摂取量の減少、過度なストレスなどが便秘の原因となります。さらに大腸がんなどの腸の病気（器質性便秘）、糖尿病、神経疾患、精神疾患、甲状腺機能低下などの病気（症候性便秘）や薬（薬剤性便秘）が便秘の原因となります。便秘をきたす薬としては、症候性便秘の原因となる糖尿病や神経疾患や精神疾患の治療薬に加え、抗ヒスタミン薬、抗コリン薬、利尿薬やオピオイドなどがあります。さらに、鉄やカルシウムを含むサプリメントも便秘の原因となります。

過敏性腸症候群は、特に原因となる疾患や薬剤内服がないにも関わらず、便秘または下痢をくりかえす比較的若い人に多い病気です。排便時に腹痛を伴い、排便後に腹痛が改善する病気です。便の性状により主に、便秘型、下痢型、便秘と下痢を繰り返す混合型があります。便秘型は、市販薬や下剤の種類によっては、腹痛や腹部不快感が悪化する場合があります。

大腸がんは大腸の粘膜にできる悪性の腫瘍です。40～50歳から増加しはじめ、全国がん登録のデータによると大腸がんの罹患数は、第1位でがんの中で最も多く、死亡数においても女性で大腸がんは第1位、男性で第3位となり、罹患数も死亡数も増加しています。症状は、がんができた場所や進行の程度によって異なり、症状がほとんどないこともありますが、頻度が高いのは血便です。また、細い便が多いといった症状もみられます。気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また症状がなくても、便検査による大腸がん検診を毎年受けて、検査が陽性であれば、大腸内視鏡検査を受けるようにして下さい。次のチェックリストに該当する場合は、医療機関の受診をおすすめします。

チェックリスト

- □ 最近、便秘症状が出現あるいは増悪
- □ 血便
- □ 体重減少
- □ 大腸癌の家族歴
- □ 大腸ポリープの治療歴

気になる!

便秘の治療・内服薬の注意

食事、排便、睡眠、適度な運動など、規則正しい生活習慣を身につけることは重要です。十分な水分および野菜や果物などの食物繊維やヨーグルトなどの摂取は効果があるとされています。食物繊維は、水分を吸収してふくらみ、腸を刺激し腸の動きを活発にする作用があります。腸内細菌のバランスを改善して有益な作用をもたらす微生物（プロバイオティクス）の配合されたヨーグルトや乳酸飲料が、便秘の改善に有効であることが証明されています。しかし効果には個人差があり、菌の種類や組み合わせによっても効果は異なります。また、ヨーグルトや牛乳は、下痢や腹痛を誘発する場合もありますので注意が必要です。

トイレを我慢することで便秘になることから、毎日トイレに行き、排便のための時間を十分にとり、適切な排便姿勢をとるなど、排便習慣をつけることも大切です。適切な排便姿勢とは、洋式トイレで排便時に前かがみ（ロダンの彫刻作品　考える人のポーズ）になると直腸と肛門の角度が広がって、便が通りやすくなります。食事・運動療法により肥満を解消し、アルコール多飲、喫煙を控えることは、がんの予防に加え、高血圧・糖尿病・脂質異常など生活習慣病の治療としても有効です。但し、極端なダイエットは、便秘の増悪になるため、1日3回バランスのよい食事をとる食習慣を身につけることが大事です。

便秘薬には、便を柔らかくする薬や大腸の運動を促進して排便を促す薬や漢方薬などがあり、薬局でも購入することが可能です。漫然と薬を内服することで、薬が効きにくくなったり、腹痛や血便の原因になることがありますので注意が必要です。最近、消化管学会から提唱された便秘のガイドラインでは、排便回数が減少した便秘に対しては、食事・運動療法の後に、非刺激性の浸透圧性下剤（酸化マグネシウムなど）が推奨されています。酸化マグネシウムは、便が硬い場合に、効果が期待できる比較的安全な安価な薬です。しかし腎機能が低下している場合の高マグネシウム血症や他の薬剤との相互作用もありますので、内服する場合は、薬剤師や医師と相談をしてください。効果が不十分な場合に、近年登場した新しい便秘薬は、効果が期待できます。比較的よく用いられる刺激性下剤（センナ、ピコスルファートなど）は、有効性が高く、便秘時に頓用で内服することが、推奨されています。しかし刺激性下剤やグリセリン浣腸は常用したり増量して乱用することは、控えるようにして下さい。習慣性や耐性が問題とされています。慢性の便秘の症状があり、つらい症状や不満が解消されない場合は、医師に相談して適切な検査や治療を受けることが大切です。便秘薬により下痢をきたした場合は、薬の減量あるいは中止・他の薬への変更を医師と相談してください。

川崎医科大学附属病院
〒701-0192 岡山県倉敷市松島577　TEL.086-462-1111(代) / FAX.086-462-7897
E-mail: hsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp　URL: https://h.kawasaki-m.ac.jp