



便秘

①

原因と症状

トイレの我慢と下剤の副作用が問題 高齢者の便秘は寿命に影響する

「便秘は病院に行くほどのことではない」と思っていないだろうか。長引く便秘は生活の質を落とすだけでなく、時に命を落とす原因になる。子どもから高齢者まで、多くの人々が一度は悩む便秘について、専門医に聞いた。

便秘の定義は幅広い。

「数日に1回しか出ない」だけでなく、毎日出るが出すのが大変、すつきり出ないなど「快適なお通じ」でないと感じると、それは便秘だ。

横浜市立大学病院消化

器内科診療科部長の中島淳医師によると、「哺乳類はからだの大きさに関係なく、12秒以内で排便するのが通常。人間も例外ではない」とのこと。それも、いきんで「出す」のではなく、自然に「出

る」ものだという。中島医師はこう話す。

「今、便秘が注目されています。理由の一つには、海外の調査で、便秘の人はそうでない人に比べて、生存率が低いという結果が出たことです」

大腸内視鏡などの検査で原因になる病気が見当たらない「機能的便秘」のうち、症状を繰り返すものを「慢性便秘」（以下、便秘）という。本稿では、次の主な五つの原因と症状を解説する。

▼女性ホルモン

▼腸の過緊張

▼加齢

▼トイレの我慢

▼便秘薬の副作用

このほか、ストレス、水分不足、運動不足、温度変化による自律神経の乱れなども原因になる。

まず、女性の便秘は朝食抜きやダイエットによる食物繊維不足、水分不足によるものが多いが、女性ホルモンも原因になる。月経前に多く分泌される「黄体ホルモン」には、腸の蠕動運動を弱める働きがあるためだ。「このホルモンに対する感受性が高い人は、月経

便秘 データ

患者数	便秘を感じている人(有訴者)は約430万人。男性2.5%、女性4.4%(2019年、国民生活基礎調査)
年代	60歳までは女性に多いが、60歳以降は男女とも増加し、70歳以上では男女差がなくなる。排便回数から便秘が疑われる児童は8.0%(2021年、特定非営利活動法人日本トイレ研究所調査)
主な診療科	消化器内科、小児科(子ども)
主な治療	生活療法、排便環境の調整、薬物治療

若い人に多い 腸の過緊張

前に便秘になります。ただ数日だけなので、薬を使ってコントロールすることをすすめています」(中島医師)

高齢者に比べ、若い人は腸が緊張傾向にあるため、蠕動運動で腸が強く収縮して起こる便秘が多い。「けいれん性便秘」とも呼ばれる。松島クリニック診療部長の白倉立也医師はこう話す。

「食べたものは小腸で栄養が吸収され、大腸で大半の水分が抜かれ、残りがすが便になります。大

腸が強く収縮すると、そこで水分が必要以上に吸収され、便が硬く石のようになってしまうのです」このタイプの人は水分不足にならないよう、注意が必要だ。

「利尿作用のあるカフェインが入っていない水やスープなどにすること。そして一度にたくさんではなく、ちょこちょこ取るようアドバイスしています」(白倉医師)

強い腹痛や腹部膨満感がある場合は「過敏性腸症候群(IBS)」の可能性が疑われる。IBSは下痢の印象が強いが、

■便秘や下痢の診断項目「ブリストル便性状スケール」

便秘	1. 硬くてコロコロした木の实のような便 2. いくつかの塊が集まって形作られたソーセージ状の便
正常	3. 表面にヒビ割れがあるソーセージ状(バナナ状)の便 4. 滑らかで軟らかなソーセージ状(バナナ状)の便 5. 軟らかな半固形状の便
下痢	6. 境界がはっきりしない不定形の便 7. 水様便

形や硬さが正常でも、便が残っている感じがあるなど、「不快なお通じ」だと感じる場合は便秘の可能性がある

便秘だけ起こるタイプや下痢と便秘が交互に起こるタイプがある。
便秘は若い人だけの問題ではない。実は高齢者のほうが、症状を訴える人(有訴者)が断然多いのだ。男性も6歳ごろから便秘になりやすくなり、70歳以上の有訴者数は女性と同程度になる(右ページの表参照)。加齢の影響によって腸の蠕動運動が弱くなることが原因だ。

「高齢になると便が大腸を通過するのに、若年者の約2倍時間がかかります。便秘と無縁だった男性が悩みを抱えるようになるのはこのためです」(中島医師)
運動不足も便秘を助長する。食が細くなる、直腸に便が下りたときの感覚が鈍くなるなど、高齢者には便秘になりやすい条件がそろっている。便秘の裏に思わぬ病気が隠れていることも。

血圧が急上昇して命にかかわることも

救急搬送患者を解析した調査で、シヨッキンゲンな数字がある。トイレで倒れて搬送された事例は約11%のほり、その多くは循環器の発作だった。高齢者は排便時のいきみで血圧が急上昇しやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクになる。いきまず、すわりと便が出ることがいかに大事かわかる。

年代性別に関係なくあるのが「トイレの我慢」による便秘だ。「トイレに行く時間がない」「学校

や職場では恥ずかしい」などといって我慢すると、便の水分が吸収されて硬くなり、出にくくなる。便意は、便が直腸に下りてきて腸壁を押し広げ、その刺激が脊髄から脳に伝わることで起こる。「便意の我慢を繰り返すと、直腸のセンサー機能が低下して、便意が徐々に消失し、便が直腸にあっても気づかなくなってしまう」(同)

子どもの便秘はこのタイプが多く、「トイレを我慢してはいけない」と、小さいころから教えることが大事だという。最後に、市販の便秘薬に多い「アントラキノン系下剤」の副作用による便秘にも触れておく。アロエ、センナ、大黃(だいおう)を含み、「大腸を刺激」して排便を促すタイプの薬だ。毎日使うと常用量では効かなくなり、下剤依存症になりやすい。その結果、薬の強い刺激の副作用で腸が弛緩し、最重症の便秘になる恐れがあると白倉医師は言う。

「大腸内視鏡検査をする」と、このタイプの下剤の副作用で、腸に「大腸メラーノシス」という色素沈着が起こり、腸が黒くゴムのように伸びている事例が多く見られます」治療薬はアントラキノン系以外もあり、処方薬には多くの種類がある。便秘は専門医の診察が重要な「病気」なのだ。まずはこの機会に、生活習慣を振り返ってほしい。

ライター・狩生聖子



横浜市立大学病院 消化器内科診療科部長 中島 淳医師



松島クリニック 診療部長 白倉立也医師

週刊朝日MOOK

手術数でわかる

いい病院2022

4585病院ランキング

好評発売中

定価990円(税込み)