

健康 ぶらざ

慢性便秘症

—「たかが便秘」ではありません—

指導：横浜市立大学肝臓病・消化器内科学教室 主任教授 中島 淳

企画：
日本医師会

No. 504

悩む人が増えています

トイレに行ってもスッキリしない、お腹が張って痛む…。子どもや若い女性、高齢者まで幅広い年代の人が悩んでいるのが慢性便秘症です。よくある症状だと思われがちですが、悪化すれば仕事を思うようにできなくなったり、外出を控えるようになったりと、生活の質(QOL)の低下にもつながりかねません。

便秘の原因を知ろう

便秘には大きく分けて、①排便の回数が少なくなったり、便が出にくい排便困難症状を呈する「機能的便秘」、②大腸がんなどのように、便の通り道をふさぐことによる「器質性便秘」があります。ひとことで便秘といっても、そのタイプや原因に合わせた治療が必要です。

便秘の分類	慢性便秘症の主な原因
機能的便秘	食事量(食物繊維)の不足/ストレス等による便秘型過敏性腸症候群/加齢による腹圧や直腸の収縮力低下 など
器質性便秘	大腸がん/クローン病/巨大結腸/直腸癌 など

前かがみで便を出やすく

日常生活の中でできる便秘対策として、食事や運動など生活習慣の改善のほか、近年注目されているのは、排便の際の姿勢です。

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になり、自然に便が出やすくなります。

また、市販の便秘薬は誤った自己判断で使用を続けると、かえって便秘が治りにくくなったり、大腸過敏など別の病気を引き起こす場合もあります。まずはかかりつけ医に相談し、病院で正しい診断を受けましょう。

