

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

便秘について

☆☆そもそも便秘とは？便秘の定義は？☆☆

便秘で悩まされている人は多いと思います。では、そもそも便秘とは何でしょうか。便秘とは、便が大腸内に長時間滞在し、排便が順調に行なわれない状態のことをいいます。日本内科学会では、『3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態。』と定義されています。また、腸そのものには原因となる異常が見つからないのに腹部症状(腹痛・腹部膨満感・腹鳴・ガス貯留感)を伴う便通異常(下痢・便秘)が続く病気を過敏性腸症候群(IBS)と言います。

☆☆便秘の裏に隠れている病気☆☆

最初のうちは軽い便秘でも、放っておくと便秘が慢性化し、それが原因で病気になってしまうこともあります。また逆に、病気が原因で便秘になることもあるのです。今回は、これら2つの原因に該当する病気をいくつか紹介したいと思います。

- ・ 大腸がん・・・継続して腸に負担がかかると、腸内にポリープなどができやすくなります。そして、このポリープが悪性の大腸ガンに変化する可能性がある、と考えられています。初期段階では、症状を自覚しにくいという難点もあるので、慢性的に便秘の症状がある場合は、念のため大腸ガン検査を受けてみましょう。
- ・ 直腸がん・・・大腸と肛門を結ぶ直腸にできるガンのことです。便秘などが原因でできたポリープなどが悪性に変化する可能性があります。血便などの症状があらわれていても、「痔」の症状と間違われることが多く、ガンに気づかず進行させてしまう人もいます。便秘をくり返していたり、血便やお腹の張りなどの症状があるときは、肛門科のある医療機関を受診して、検査を受けるようにしましょう。
- ・ 腸閉塞・・・なんらかの理由で、腸がふさがれてしまう病気です。便秘の症状が長く続くと、腸内にたまった便が詰まり、腸が一時的にふさがれてしまいます。そのため、腸が張ってお腹が痛くなり、また排便もできないので、食べたものや便までもが逆流して、吐き気や嘔吐となってあらわれるのです。症状を悪化させる前に医療機関を受診するようにしましょう。

☆☆子供の便秘について☆☆

幼児期の便秘の原因として、食べ物や生活習慣などの環境要因が考えられます。年齢が上がるとともに腸の機能が発達して便秘が改善されることも多いですが、逆に子どもによっては幼い時にきちんと対処しておかないとますますひどくなり、小学生になっても、その後成人して大人になっても、子どもを苦しめることがあります。幼いうちから慢性的な便秘になると子供の直腸が太く長くなり、便意を感じなくなるからです。

《子供を便秘にしない3つの習慣として》

- ・ バランスのよい食事
- ・ 腸に刺激を与える運動
- ・ 決まった時間にトイレに座る



これらを習慣として続けるのは、なかなか簡単なことではありませんが、いろいろ工夫しながら挑戦していきましょう。

☆☆便秘の重症度チェック☆☆

- 便が出ないとお腹が張ったような感じになる
- トイレを我慢することが多い
- ストレスが溜まっていると自覚している
- 水分を摂取することが少ない
- 胃の調子が悪く、痛む時がある
- おならの臭いが以前と比べて酷くなっている
- 便意あるが、お腹に便が残っているような状態になる
- 下剤を5年間以上飲み続けている
- 便秘薬を服用しないと3日~4日に1回しか排便ができない
- 身体がずっとダルく、気分が重い
- 運動不足であると自覚がある
- 便秘だけではなく、下痢になることもある
- 頭痛や腹痛などの不快症状が多い
- 食事制限を中心にダイエットを行っている
- 肌のケアをしているが、肌荒れやニキビがある
- 野菜の摂取量が少ない
- 長時間座りっぱなしのことが多い

チェック数	
2個以下	特に便秘の心配はありません。
3~7個	自力では中々排便ができない状態に悩まされている可能性があります。そこまで重症ではありませんが、今後の生活習慣に気をつけなければ、便秘が慢性化する可能性が十分にあるので注意してください。
8~12個	既に便秘の兆候が表れていると思います。そして、便秘薬に頼らなければ排便ができない方もいらっしゃるでしょう。悪循環に陥る前に、排便のリズムをしっかりと整える必要があります。
13個以上	完全に便秘が慢性化しています。今の状態を放置していると、大きな病気に悩まされる可能性もあります。専門の医師の下で、便秘を改善するように心掛ける必要があります。

☆☆マッサージについて☆☆

意外と効果的なのがマッサージです。お腹や腰をマッサージすると、直接大腸への刺激となって、ぜん運動が促進されるからです。

- ① お腹の上に両手を重ねて置き、時計回りに円を描くようにさすって下さい。強く押さず、なでるように10~20回繰り返します。



- ② 1) 手の指を揃えて矢印の部分の上に置き、もう片方の手を添えて軽く20回くらい押さえます。



- 2) 指先を斜め下に向かって徐々に移動し、足の付け根まできたら、また元の位置からマッサージします。これを10回繰り返します。



☆☆便秘薬の副作用で大腸メラノーシスになる可能性が☆☆

便秘薬を長期にわたり使用することにより、大腸を真っ黒にしてしまいます。これが「大腸メラノーシス」です。大腸メラノーシスは、便秘薬の成分により、腸が黒ずみ、腸のはたらきが弱まる病気です。大腸の血液の流れを阻害するので、便秘薬も効きにくくなります。そのため便秘薬を飲む量が増え、ますます大腸メラノーシスが悪化するという、悪循環に陥ります。