



たかが便秘、されど便秘

内科 医師 宇都宮 彩乃

便秘は単なるおなかの不調と軽く考えがちです。しかし、海外のデータでは、便秘によって身体的・精神的な生活の質が低下することで、日常の活動に支障をきたし、労働生産性まで下がることがあると報告されています。便秘といえば若い女性に多いイメージですが、年を重ねると男性にも増えてきます。日本人の便秘有症者の年齢・性別の調査によると、男性の便秘は50代から増え始め、75才以降では男女がほぼ同じ人数になります。

便秘とは、3日以上排便がない状態を指します。1日に1回は排便をしないと「自分は便秘だ」と思い込む方もいるかもしれませんが、1週間に2、3回の排便があれば、腸管は動いているため問題はありません。

便秘にはなんらかの原因があります。腸の動きに問題がある機能性便秘は、「直腸性」「けいれん性」「弛緩性」などのタイプに分けられます。直腸性は直腸の反射が悪く便が下に降りてきていても便意が感じにくくなっている状態、痙攣性はストレスなどにより大腸の動きが強くなった状態、弛緩性は大腸の緊張がゆるんで蠕動運動ぜんどうが弱くなっている状態です。高齢の方に多いのは弛緩性の便秘ですが、この原因として最近注目されているのが自律神経の働きです。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、アクセルとブレーキの役割をして全身を調整しています。腸の場合は、交感神経が働くと動きが弱くなり、リラックスして副交感神経に切り替わるとよく動くようになります。ところが、腸を動かす副交感神経の働きは、男性は30代、女性は40代から、加齢とともに低下することがわかってきました。

なお、腸を動かすには食事による刺激も必要であり、食物繊維の不足も便秘の原因となることがあります。特に食習慣や食生活の中でも「朝食」が重要な鍵を握っていることがわかってきています。人間には時計遺伝子があるため、朝に太陽の光を浴びて、朝食を食べることにより腸が目覚めて動きだすといわれています。

便秘になると、早くすっきりと便を出したいからと下剤を用いる方が多いです。医師の診察を受けたいうえで適量の薬を規則正しく服用している場合は問題ありませんが、勝手に大量の下剤を服用したり、常用したりすることは腸の機能を低下させるだけでなく、腸管に軽度の炎症が長く続くことにつながり、大腸がんのリスクが高まるといわれています。頑固な便秘の陰に大腸がんが隠れていることがありますので、しっかり医療機関を受診するようにしましょう。

2月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
2日(日)	市立病院	あむデンタルクリニック 歯科口腔外科	0124-27-7313	芦別市北4条東1丁目9-5
9日(日)	滝川脳神経外科	山中歯科医院	0125-65-5554	奈井江町字奈井江 171-2
11日(火)	市立病院	とくだ歯科医院	0125-75-2056	滝川市江部乙町西 12丁目5-36
16日(日)	市立病院	押尾歯科医院	0125-52-2811	砂川市西2条北3丁目1-10
23日(日)	滝川脳神経外科	よりもと歯科医院	0124-22-4618	芦別市北4条西3丁目7-8
24日(月)	市立病院	あい歯科クリニック	0125-22-8500	滝川市東町3丁目1-29

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2-5
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。