

便秘について





■便秘ってなに？

便秘とは、便中の水分が乏しくなり便が硬くなる、もしくは便の通り道である腸管が狭くなり排便が困難または排便がまれな状態をいいます。通常は1日1～2回の排便がありますが、2～3日に1回の排便でも排便状態が普通で本人が苦痛を感じない場合は便秘とはいえません。しかし毎日排便があっても便が硬くて量が少なく残便感がある場合や、排便に苦痛を感じる場合は便秘といえます。



■どんな種類がある？

便秘は原因別に「①機能的便秘」「②器質性便秘」「③症候性便秘」「④薬剤性便秘」の4つに分けられます。

便秘の種類	対処法
<p>①機能的便秘：最も多くみられます。生活習慣の乱れやストレス、加齢などの影響を受けて腸の働きが乱れる結果起こります。</p> 	原因別に対処
<p>②器質性便秘：大腸がんや術後の癒着、炎症性疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病など）のために便が腸管を通過できずに起こります。血便、激しい腹痛、発熱嘔吐などの症状を伴うことがあります。</p> 	症状あれば 病院受診し治療
<p>③症候性便秘：甲状腺機能低下症や副甲状腺機能亢進症などの病気の影響で大腸の働きが弱くなり起こります。女性の場合は生理中・妊娠中にホルモンの影響でも便秘になりやすくなります。</p> 	主治医に相談
<p>④薬剤性便秘：喘息や頻尿、パーキンソン病など便秘とは別の病気の薬の副作用で大腸の働きが抑えられて便秘になることがあります。</p> 	

便の性状からある程度便秘になっているかの目安を知ることができます。次項にある便のタイプ別の目安（ブリストル便形状スケール）で、自分の健康状態を知っておくことも重要です。



■ブリストル便形状スケール

スケール	便形状	便性状	大まかな分類
1	コロコロ便 	ウサギの便のような硬くてコロコロした状態の便	硬便(便秘)
2	硬い便 	短く固まった硬い便	
3	やや硬い便 	水分が少なく表面にひび割れのある便	正常便
4	普通便 	適度な軟らかさの便	
5	やや軟らかい便 	水分が多く、やや軟らかい便	
6	泥状便 	形のない泥のような便	水様便(下痢)
7	水様便 	水のような便	

3～5の正常便を目標に自分で生活習慣を見直してみましょう

■便秘の改善と予防のために

- 1日3食、特に朝食をきちんと食べ食事量を確保しましょう。食物繊維を多く含む食品を積極的に食べ、便量を増大させて排便のリズムを回復させましょう。水分も十分に摂取しましょう。
- ウォシュレット使用は肛門の外側だけを洗うようにしましょう。肛門の奥の直腸まで水を入れると粘膜が傷つき炎症や感染の悪化を招いたり、便秘を引き起こしたりする要因になります。
- 便秘の種類によって使う下剤の種類が異なります。下剤を服用しているのによくなる、効きが悪いと感じられたら医師に相談してみるとよいでしょう。
- 血が混じった便や、激しい腹痛、発熱や嘔吐などがあれば、「1回だけだし…」等と自分で判断せずに受診して医師の診察を受けましょう。



～ウォシュレットが便秘の要因に?～

近年、ウォシュレット付きの便器が整備されており、付いていないことが珍しくなっています。しかし、ウォシュレットは正しく使用しないと便秘になる可能性があることはご存じでしょうか。強い水圧で肛門の奥の直腸まで刺激していると本来便意を感じ取る直腸の神経が鈍くなり、便秘となることがあります。ウォシュレット使用時は肛門の周りだけを洗浄するようにしましょう。

正しく治療すれば便秘は数週間で回復するので、思い当たる方はウォシュレット使用を数週間適正に戻して様子を見るとよいでしょう。改善しない場合、医師の診察を受けましょう。



【参考文献】 厚生労働省 e-ヘルスネット：便秘と食事 (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-010.html>)