

便秘でお悩みの方へ

便秘とは、排便回数の減少、排便困難、残便感などの症状が続く状態を指し、多くの方が日常生活の中で悩まされる症状です。加齢や生活習慣、ストレス、疾患などが原因で起こることが多く、放置すると生活の質を損なうだけでなく、他の病気を引き起こすきっかけにもなり得ます。

便秘の種類

便秘は主に以下のように分類されます。それぞれ原因や治療法が異なります。

1. 機能的便秘

腸の動きに異常があるが、構造的な問題のないタイプです。さらに以下のタイプに分かれます。

- **弛緩性便秘**：腸のぜん動運動が弱まり、便の通過が遅れる。高齢者や出産後の女性に多く見られます。
- **けいれん性便秘**：腸の収縮が過剰で便の流れが阻害される。ストレスや自律神経の乱れが関係します。
- **直腸性便秘**：排便の我慢や長時間座っている習慣などで直腸の反応が鈍くなり、便意を感じにくくなります。

2. 器質性便秘

大腸がんや腸閉塞など、腸そのものに器質的な異常があることによる便秘です。急な症状や出血、強い腹痛を伴う場合は、速やかな診察が必要です。

主な原因

- 食物繊維や水分の不足
 - 運動不足
 - ストレスや不規則な生活
 - 加齢に伴う腸機能の低下
 - 特定の薬剤の副作用（抗うつ薬・抗コリン薬・鎮痛薬など）
-

自宅でできる改善法

食事

- ・野菜、海藻、果物、豆類など食物繊維をしっかり摂る
- ・水分を1日1.5~2Lを目安に摂取する

運動

- ・ウォーキングや軽い体操などの有酸素運動を習慣に

排便習慣

- ・毎日決まった時間にトイレに行く習慣を

- ・便意を我慢せず、トイレに行ける環境づくりを意識しましょう

マッサージ

- ・お腹を時計回りにマッサージすることで、腸の動きを助けます
-

薬物療法

生活習慣の改善で効果が不十分な場合は、薬による治療が必要です。症状や体質に応じて薬剤を選択します。

非刺激性下剤（習慣性が少ない）

- 酸化マグネシウム：腸内に水分を引き込んで便をやわらかくします
- ラクツロース：腸内環境を整え、自然な排便を促します
- ポリエチレングリコール：便の水分量を増やし、スムーズな排便を促します

刺激性下剤（即効性があるが使用には注意）

- センノシド、ピコスルファートナトリウム：腸を刺激し、排便を促します。習慣化には注意が必要です

新しい作用機序の便秘薬（上皮機能変容薬）

- ルビプロストン、リナクロチド、エロビキシバット：腸の水分分泌を促進し、自然な排便を導きます。慢性的な便秘にも使用されます

坐薬・浣腸

- グリセリン浣腸や炭酸ガス坐薬などを使用し、即時的な排便を促します
-

受診をおすすめする症状

以下のような症状がある場合は、自己判断せず、医療機関での検査・治療が必要です。

- 数日以上排便がなく苦しい
 - 便に血が混じる
 - 腹部膨満感、激しい腹痛
 - 吐き気や嘔吐を伴う
 - 急激な体重減少
-

当院での対応

当院では、便秘のタイプ・原因に応じた適切な治療を行っております。必要に応じて以下の検査も実施します。

- 血液検査（甲状腺機能、炎症、糖代謝など）
 - 腹部超音波検査、レントゲン検査
 - 大腸内視鏡検査（器質的な疾患の除外）
 - 食事・生活指導、便秘薬の処方・調整
-

最後に

便秘は「たかが便秘」と軽く考えられがちですが、放置すると体調不良や重篤な病気を招くこともあります。長引く便秘でお困りの方は、ぜひ一度ご相談ください。当院では、恥ずかしくなく相談できる環境と、丁寧な説明を心がけています。

①生活習慣の改善（食事、運動、飲酒、睡眠など）

②内服薬による治療

分類		一般名	薬剤名	剤形
膨張性下剤		カルボキシメチルセルロース	バルコーゼ	顆粒
浸透圧性下剤	塩類下剤	酸化マグネシウム	酸化マグネシウム	末・細粒・錠
		水酸化マグネシウム	ミルマグ	錠・内用懸濁液
		硫酸マグネシウム	硫酸マグネシウム	末
	浸潤性下剤	ジオクチルスジウムスルホサクシネート	ビーマス	錠
高分子化合物		ポリエチレングリコール	モビコール	内用剤
刺激性下剤	アントラキノン系	センノシド	センノサイド・プルゼニド	錠
		センナ	センナ・アジャストA・ヨーデル・アローゼン	末・錠・糖衣錠・顆粒
		アロエ	アロエ	末
	ジフェニール系	ピサコジル	テレミンソフト	坐剤
		ピコスルファートナトリウム	ラキシベロン	錠・内用液
上皮機能変容薬	クロライドチャンネルアクトベーター	ルピプロストン	アミティーザ	カプセル
	グアニル酸シクラーゼC受容体アゴニスト	リナクロチド	リンゼス	錠
胆汁酸トランスポーター阻害薬		エロピキシバット	グーフイス	錠
漢方薬		大黄甘草湯	漢方成分（ダイオウ・カンゾウ）	顆粒・錠
		麻子仁丸	（マシニン・キョウニン・ダイオウ・コウボク・キジツ・シャクヤク）	顆粒・細粒

③バイオフィードバック療法（機能性便秘排出障害に対して）

④外用薬による治療

坐剤	炭酸水素ナトリウム坐剤	新レシカルボン
	ピサコジル坐剤	テレミンソフト
浣腸	グリセリン浣腸・微温湯浣腸・石炭浣腸 など	

⑤摘便（直腸下部に貯留した便を自力で排出できない場合、徒手的に便を排出）

⑥逆行性浣腸法（経肛門的に500～1000mLの微温湯で洗腸して直腸・左側結腸の便を排出）

～慢性便秘症診療ガイドライン2017～ 一部改変

ブリストルスケール

コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
硬い便 (Type2)		コロコロの便がつながった状態
やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
普通便 (Type4)		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
水様便 (Type7)		水のような便