



今回の井上クリニック通信では、悩んでいてもなかなか聞けない、便秘について説明します

【便秘とは】

「本来体外に排出すべき糞便を**十分量**かつ**快適**に排出できない状態」と定義されます。つまり毎日排便があったとしても、量が少なかったり過剰にいきまないと出ない状態も便秘と言えます。便秘は男性より女性に多い傾向がありますが、80歳以上だと、男女とも約1割の人が便秘症だと言われています。



【便秘の原因】

便秘の原因で一番多いのは「**機能的便秘**」と言われるもので、偏った食事や運動不足、ストレスや排便を我慢する事などで腸の動きが低下することで生じる便秘です。そのほかにも現在服用している薬の影響で生じるもの「**薬剤性便秘**」。糖尿病やパーキンソン病などの疾患によって生じるもの「**症候性便秘**」。大腸癌やクローン病などの病気が原因で腸の構造に異常が起こり生じるもの「**器質性便秘**」。その他にもさまざま原因があります。

【便秘の治療】

まずは原因を診断することが大切です。一般的な機能的便秘と思えば治療していただければ大腸癌であった。といったことがあればこれは大変です。まずは原因を精査し、その病態にあった治療方法を選択することが重要です。一般的な機能的便秘の場合、まずは食習慣と運動を見直す必要があります。そして「忙しいから、時間がないから」といって排便を我慢することのないように、時間的に余裕をもって行動することも大切です。

【治療薬について】

治療薬にはいくつかの種類があります。「**浸透圧性下剤**」酸化マグネシウムに代表される下剤です。便の水分量を増やして柔らかくして排便しやすくします。作用は穏やかで習慣性もあまりないとされています。「**刺激性下剤**」センノシドに代表される下剤です。大腸を刺激してぜん動運動を促し、便を押し出すようにして排便させる薬です。浣腸などもこの部類に入ります。そのほかにもたくさんある薬がありますが代表的なのはこの2種類です。薬の使い方は、まず副作用が少なく腹痛や習慣性の少ない「**浸透圧性下剤**」を使用し、どうしても排便がない時に「**刺激性下剤**」を頓服で就寝前に使用するのが、一般的な治療方法です。



最初から「刺激性下剤」を多用すると習慣性が出て、だんだん薬が効かなくなり、余計にひどい便秘症になることがあります。また最近、新しく副作用が少なく楽に排便を促す薬も使用できるようになっています。詳しくは医師に相談してください。

便秘症にも様々な原因や種類があります。安易に下剤を使用することなく、必ず医師の診察を受けてから使用するようにしてください。



いきいき健康教室

令和元年6月15日(土)午後2時半より

『よくわかる在宅医療』

～最後まで自分らしく生きる～

をテーマに、井上クリニックにて、井上先生が講義を行います。

どなたでも無料でご参加いただけますので、

皆さま奮ってご参加ください。



〒547-0025 大阪市平野区瓜破西 2-7-49 ニューロータスライフ 1F
医療法人井上クリニック TEL: 06-6700-8800 (代表) FAX: 06-6700-8801
医療法人井上クリニック居宅介護支援事業所 TEL&FAX: 06-6700-8832 (ケアマネ直通)
井上クリニック訪問介護ステーション TEL: 06-6700-8802 (ヘルパー直通)

