

誰にもあり誰にも相談しにくい「便秘」のお話

ここでは排便障害の中でも最も頻度が高い**常習性便秘**について特に述べてみたいと思います。

便秘で悩んでおられる方は非常に多いのですが、その大半の方は便秘に対する正しい知識をお持ちではありません。患者さんばかりでなく、悲しいかな多くの消化器科の医師すら、常習性便秘に対して正しい理解をされていません。このシリーズでは、どうして便秘になるのか、そのタイプによりどのような対処法があるかをできるだけ具体的に述べてみようと思います。

女性は一概に男性よりも大腸が長く、それに加え黄体ホルモンの働きや慢性的な水分摂取の不足、さらには運動不足や夜勤など不規則な生活により腸管の蠕動運動が低下し便秘に陥ります。また男性でも社会生活における心身のストレスから消化管運動に変調を来し、痙攣を起こすなどするため便秘障害を起こす方が増えています(過敏性腸症候群)。一方、高齢の方、特に高齢女性では「胃下垂」と同じように大腸も緩んでだらんとしてしまいますので便秘になりますし(弛緩性便秘)、腹筋や大腸の壁や骨盤の底の筋肉も薄くなってしまうため便を押し出す力が弱まっていまい、便が上手くすっきりと出ない(出口症候群)のような病態もあります。

「便秘」と一口に言ってもその症状や原因は以上のようにその人それぞれです。ですからその方の病態に合った治療をしなければ、治りません。薬局に行って闇雲にわけのわからない下剤をひたすら買い求めたところでしょうのないことです。

では、どんな順番で便秘を解消したらよいのでしょうか。

まず、検査を受けられたことがない方は習熟した医師に便秘の様子をよくお話された上で大腸検査を行ってもらってください。それにより、大腸の中に便を詰まらせてしまうような病気がないかどうか、あるいは大腸の長さやたるみ具合などもわかりますので、癌のあるなしだけでなくその人の大腸の様々な情報が得られます。うかがった話と併せて、その方の便秘障害の診断がこれでかなり可能になるでしょう。

では、いわゆる「慢性便秘」であったとしたらどうすればよいのでしょうか。

まず、便秘の解消にはできるだけ規則正しい生活を送ることが肝要です。十分な睡眠をとり朝食をしっかりと摂ること、また起き抜けにコップ1杯の冷たい水や牛乳を飲むと反射的に大腸の運動が促進されるので便秘の一助になります。また腎臓病などで医師から水分の摂取制限を受けている方以外は、食事以外に最低1日1.5ℓの水分を摂るように心がけましょう。さらにウォーキング、ジョギング、水泳などの運動も便秘には一助となるでしょう。ただしこれら日常生活管理のみでは便秘が解消されないことも多いと思います。

そこで次の段階として適切な下剤の使用が求められます。

まずご理解頂きたいことは、下剤にもいろいろな種類があり常用可能、あるいは常用しないと効かないものと、常用してはいけないものがあるということです。「下剤は癖になるから使いたくない」というお気持ちは当然ですが、処方薬としての下剤の中には決して癖にならず、毎日ご飯や野菜を摂るのと同じ感覚で利用できるものもたくさんあるのです。普段から農薬や保存料、着色料を含んだ物を毎日のように食べておきながら、「薬」となると急に人工物は良くないという観念に囚われて安全な下剤を使わないというのは、どう考えても不条理です。