

なまぽん健康チカラ

ながた内科クリニック(府中)

院長 永田 宏

TEL 0411-3690707

◎トイレ週間をつけ排便姿勢に注意

便秘

――油断しないで！自己流の対処は危険――

新型コロナウイルス感染症の影響で自粛生活が続き、ストレスや運動不足などにより、便秘になる人が増えています。不快な症状に悩まされるものの、便秘は病気ではないと考えている人も多いのではないのでしょうか。

そのため、自己流に対処していると大腸の機能が落ちて取り返しのつかない事にもなりかねません。便秘はさまざまな病気を誘発するリスクをはらんでいます。たかが便秘と侮らず、正しい知識と対処法を知っておきましょう。



いきみで血圧急上昇。
15年後、生存率に差も：

便秘は日本人の7人に1人、1700万人以上が悩んでいる国民病ともいえる病気です。

若い女性がかかるものと、いうイメージがあります。

が、最も多いのは70歳以上の高齢者です。

便秘は生活の質を落とすだけでなく、生命を脅かす病気を誘発するといふことは日本ではあまり知られていません。

米国でアンケートによる追跡調査をしたところ、

便秘の人はそうでない人に比べ15年後の生存率が約20%低いことが報告されています。

(左図)

血管がしなやかで弾力のある若い人は、トイレで強いいきんでもそれほど

ど血圧は上がりません。

しかし50歳を超えると、

いきむだけで血圧が急上

昇し、心筋梗塞やくも膜

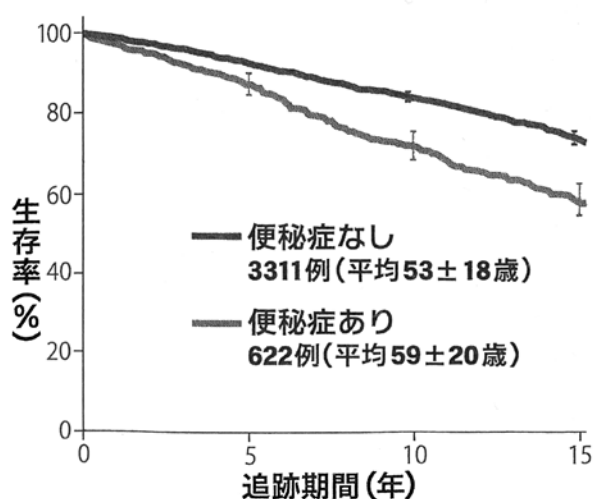
下出血などを起こす引き

金(トリガー)になる事

がわかっていきます。人は

いきむときに息を止めま

■便秘がない人のほうが長く生きられる!?



調査対象:20歳以上の米国人 3933例
 調査方法:消化器症状評価アンケートを用い生存状況を15年間追跡調査
 Chang JY, et al. Am J Gastroenterol. 105(4):822-832, 2010.

すが、呼吸器疾患がある人がいきむと、動脈中の酸素が急激に減少して**低酸素血症**に陥ることがあります。急性の低酸素血症では、息切れやチアノーゼ（皮膚や粘膜が紫色に変色）、手足の冷えといった症状が現れ、症状が進むと命にかかわります。

また、便秘になると食欲がなくなったり、イライラして集中力が低下したり、排便への不安から家に引きこもるなど、年齢を問わず生活の質を大きく低下させます。

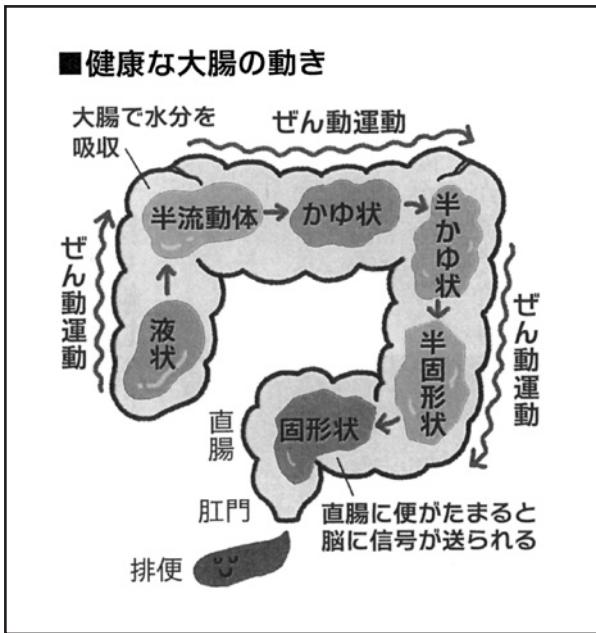


**出す回数だけではない！
出しにくさにも注意！**

では、便秘とはどうい

う状態なのか確認してみましょう。通常、食べ物は胃や腸で消化や栄養の吸収が行われ、残った食べ物のカスは、波状に収縮する腸のぜん動運動によって大腸に運ばれます。大腸では水分が吸収されて液状から固形状の便になって液状から固形状の便になり、大腸内に一定量の便がたまると直腸へ送られます。その情報が直腸から脳に伝わると便意を感じ、排便の準備が整うと、腹筋、恥骨直腸筋、肛門括約筋のスムーズな動きによって便を排出します。これが排便の仕組みです。

(図1)



(図1)

便秘とは、本来体外に

排出すべき便を十分量、

また快適に排出できない

状態のことです。多くの

人は何日も排便できない

状態を便秘だと思ってい

るようですが、便秘には

2つのポイントがありま

す。1つは**排便回数の減**

少です。お腹の張りや腹

痛などがあり、排便が週

3回未満というのが便秘

の目安です。もう1つは、

便が出にくい**排便困難症**

です。「強いいきまないと

便が出ない」「便が残って

いる感じがする**(残便感)**」

「1回で出し切ることがで

きず何度もトイレに行く

(頻回便)」「肛門に便が詰



老化や生活習慣に加え
薬剤やほかの病気も影響

まっている感じがする（肛門閉塞）」という4つの症状があり、便秘の患者さんの半数以上にみられます。

便秘の原因はさまざま

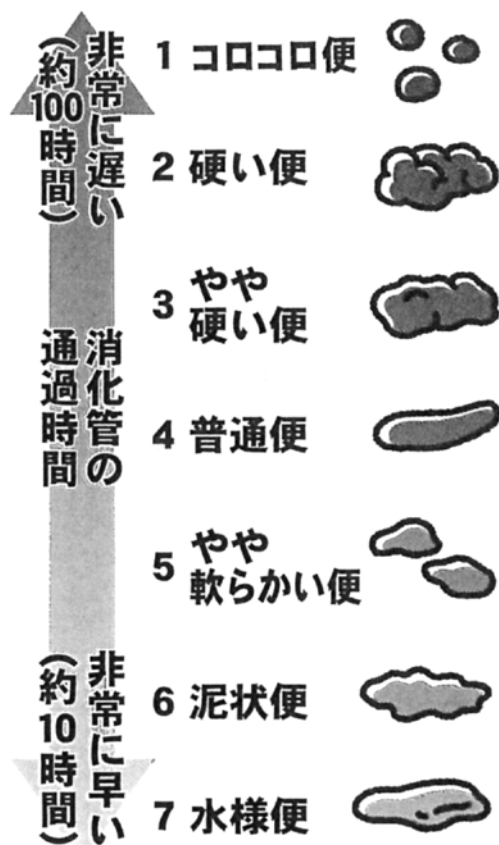
ですが、多いのが老化による衰えです。胃、腸、大腸などの消化器の機能が低下することで排便しづらくなるのです。排便したいという感覚も鈍くなり、排便回数が減少して便が硬くなります。食欲も徐々に低下するた

め一定量の便がたまらず、さらに排便が困難になる悪循環に陥るケースも少なくありません。
女性ホルモン（プロゲステロン）による影響もあります。このホルモンには大腸のぜん動運動を阻害する働きがあり、排

卵後から分泌量が増え、生理が始まると急激に減少します。そのため、生理が始まると便秘が解消する女性も多いようです。
生活習慣も重要です。便意を感じても、「忙しい」「恥ずかしい」とトイレに行くのを我慢している

■ブリストル・スケールで自分の便を確認しよう

便の形と硬さは便秘に大きく影響します。理想的なのは、4のバナナ状です。



※ブリストル・スケールは、国際的に使用されている便の形状を表す指標

と、体は次第に便意を感じにくくなります。人間の体は適応力が高いため、感覚が麻痺していくのです。子供の便秘が増えているのも、トイレの習慣がついていな

■便秘を起こしやすい病気

大腸がん、パーキンソン病、レビー小体型認知症、慢性腎臓病、糖尿病、甲状腺機能低下症、脳血管性障害など

■副作用で便秘を起こしやすい薬

抗うつ薬・抗精神病薬（抗コリン剤）、カルシウム拮抗薬、利尿薬、鉄剤など

いことが原因といえるでしょう。親自身も便秘の影響で排便の習慣がないため、子供に影響して排便習慣が身につかないのです。小児期の便秘を大人になるまで持ち越してしまう人も増えています。

食事量や水分摂取量が

少ないことも影響します。食事量が少ないと便のまとまりが形成されにくい。ため大腸の通過に時間がかかり、多くの水分が吸

収されて便が硬くなります。水分の摂取量が少ない場合も便が硬くなり、便秘の原因になります。さらに、過度なストレスや睡眠不足、運動不足による筋力の衰えも便秘につながります。

ストレスがあると自律神経が乱れ、排便が抑制されてしまう事があります。睡眠時間が短いと副交感神経が十分に働かず、大腸などの動きが低下しま

■使い方に注意！市販の便秘薬

市販の便秘薬には、腸の運動を刺激する刺激性下剤と、穏やかに排便を促す緩下剤があります。刺激性下剤には習慣性や依存性のほか薬剤耐性があり、日常的に長期間使用していると効果が弱くなる場合があります。使用は便が出にくいときに限定するなど、使い方には注意しましょう。



生活習慣を見直し快便へ！
目指すのはバナナ状！

便秘予防と改善のために自分の便を確認してみ

す。運動不足による筋力の低下も排便困難症につながります。

このほか便秘を起こしやすい病気や、副作用で便秘を起こしやすい薬などさまざまな原因が考えられます。（上表）

ましょう。便の形と硬さは便秘と大きく関係します。（9頁図）

50歳以上で、高血圧など気になる病気があり便秘症状が1〜2か月続いている場合、血便がある場合は、かかりつけ医などを早めに受診して治療を受けることが大切です。それ以外の人は、まずは生活習慣を見直しましょう。

◆トイレに行く習慣をつけましょう

前傾35度、ロダンの「考える人」のポーズをする
と排便しやすくなります。

◆毎日きちんと食事を取りましょう

特に朝食は腸を動かす
うえで大切です。朝にス
プーン1杯のオリーブオ
イルなどのオイルを摂取
すると、腸の動きがスムー
ズになります。

◆腸内環境を整えましょ
う

食物繊維（1日20g）
のほか、発酵食品を積極
的にとりましょう。

◆水分をこまめにとりま
しょう

◆排便に使用する筋肉が
衰えないよう積極的に体
を動かしましょう。

生活習慣を見直しても
便秘が改善しない場合は、
医療機関を受診しましょ
う。最近は多くの便秘治
療薬が登場し、選択肢が
広がっています。（10頁コ
ラム「使い方に注意！」）
便秘は人生を左右する
といっても過言ではあり
ません。高齢者にとって
便秘を治すことは、自分
の命を守ることにつなが
ります。

健康情報誌「こまど」より

新本堂建設進捗状況(Ⅳ)

おかげさまで無事、上棟式（10／14）
をむかえることが出来ました。



得度式

10/9



皆様のおかげで、無事に得度式を迎えることができました。
10代の頃から僧侶になることが私の夢でした。しかし、夢が叶ったことに満足するのではなく、これからは悲しみを抱えた人々の心に寄り添い、多くの動物たちを真心をもつて供養していきたい。よう、初心を忘れず精進してまいります。

慈恵院徒弟 王 王全

月例法要

9/26



コロナ感染防止の為に
流れ焼香
ご協力ありがとうございました。

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼おかげさまで
本堂建設も順調に進んでおり、去る10月14日、上棟式も円了致しました。

▼慢性便秘に悩む方に朗報
(健康チェックコーナー)

▼早、師走となり
何かと忙しいこの頃です。またコロナ禍の一年でした。来る年が皆様にとつて幸多きことを祈念いたします。

辛丑師走 合掌

慈 恵 冬季号 No. 77

令和三年十二月二日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山二印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一五二二二