



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

便秘Ⅱ下剤ではない？
病態によった使い分けを

前は便秘の診断を中心としたお話をしました。今回は治療についてです。

便秘だったら下剤を飲めばいいじゃないかと思われるかもしれませんが、実際、薬局で下剤を買って常用している人も多いと思います。しかし、多くの方の下剤の使い方は、一時的な便秘に対する薬剤を慢性便秘に使用していることが多く、だんだん薬が効かなくなり、薬の量がどんどん多くなっている患者さんをよく見かけます。下剤にも多くの種類があり、便秘の病態によ

て上手に使い分けて便秘を悪化させないようにする必要があります。

規則正しい生活・食事で
理想的な排便を目指そう

まず、理想的な排便とはどのようなものかをお話ししましょう。便は寝ている間に蠕動で直腸までゆっくり運ばれます。朝食を食べると胃・直腸反射によって大蠕動（朝食後の胃・直腸反射によって起こる蠕動を特別に大蠕動と呼びます）が起こり、直腸の便はすつきりと排出されます。つまり、良い排便のためには便が蠕動によって直腸まで運ばれること、大蠕動が起こることが必要です。

したがって、規則正しい生活をして、朝排便することを体に覚え込ませることが重要です。子供の頃から習慣づけるべきです。排便を我慢することは腸の神経に誤った合図を送ることになり、蠕動を止めてしまいます。青壮年の女性に便秘が多いのは、妊娠や生活上、排便を我慢するためではないで

しょうか。

また、蠕動を刺激するために食事内容も重要です。食物繊維は蠕動を刺激する働きがあります。食物繊維を多く含んでいる食材は根菜類、海藻、キノコ、豆類です。発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルトなど）と一緒に取ると、乳酸菌が繊維を分解し、便を酸性にすることによってさらに蠕動が増進します。



高齢による直腸の知覚低下。
便意がなくても排便動作を

このようにして便が直腸に移動しても、直腸の知覚が低下していると便意を感じず、便が出ません。直腸に便が溜まったままになる

と、便は硬くなり詰まってしまう。

直腸の知覚低下は高齢者に多くみられます。このような患者さんは、便意がなくても朝食後にトイレに行くと、排便動作を行います。それでも出ないときは、レシカルボン座薬[®]を使用し、直腸をさらに膨らませて知覚を回復させます。

以上述べたような治療でも改善しない排便回数減少型は、大腸全体に便が溜まっているため、下剤を使用します。具体的な下剤の使用法については、次回詳細に述べたいと思います。

