

発行：はつらつ編集局  
 発行日：平成 23 年 11 月 1 日  
 発行人：吉田 秀明  
 編集人：はつらつ編集委員  
 お問い合わせ：0135-23-3126



## 研修医リレーコラム42

# 「便秘について」

便秘でお悩みの方は外来・病棟を問わず非常に多いです。でも、便秘や下剤にも種類があること、「危険な便秘」があることはご存知ですか?今日は便秘についてお話しします。

### ① そもそも「便秘」ってなに?

実は、便秘の明確な定義はありません。排便習慣は個人差が大きく、1日数回排便がある人もいれば、数日に1回の人もいます。便の固さもまちまちです。数日経っても排便がなくおなかが張ったり、便が固くて肛門が切れたり・・・といった、不快感や苦痛を伴う便通異常があれば「便秘」と言えるでしょう。

### ② 便秘の種類って?

便秘は原因によって、以下のように分けられています。

#### ・器質性便秘

なんらかの原因（ポリープや癌など）で腸に細い部分があるために起こります。

#### ・機能性便秘

一過性便秘：環境変化やストレスで起こる、一時的な便秘です。

弛緩性便秘：大腸の緊張や動きが低下して、便が前に進みにくくなります。食生活や生活習慣が大きな原因です。日本人の便秘では最も多いタイプです。

直腸型便秘：便が直腸（肛門の手前）まで来ているのに、うまく排便できません。通常は便で直腸の粘膜が引き伸ばされると排便反射が起こりますが、直腸型便秘では反射がうまく起こりません。便を我慢する習慣がある人に多いです。

痙攣性便秘：大腸の緊張が続いたり、動きが強くなったりして起こります。精神的ストレスが原因になることが多いです。便秘と下痢を繰り返します。

### ③ 便秘を解消するには?

大切なのは、「便を出しやすくする生活を送る」ことです。

#### ・食生活

まず、3食きちんと食べましょう。空っぽの胃に食べ物が入ると、腸の動きを活発にする反射が起こります。また、食物繊維は腸の粘膜を刺激して運動を活発にします。便が固くならないように適度な水分摂取も大切です。

#### ・生活習慣

適度な運動を取り入れましょう。便を我慢する癖はやめましょう。ストレスが多い人は、自分なりの解消法を見つけるのも大切です。

### ④ それでも「便秘」な時は?

下剤を使用しましょう。便を柔らかくする下剤（酸化マグネシウムなど）、腸の動きを活発にする下剤（アローゼン、プルゼニド、センノサイド、ラキソベロンなど）、肛門付近の便を滑らかに出す下剤（グリセリン浣腸など）などがあります。ご自身の状態に合わせて剤型（錠剤や坐薬など）を選ぶことも可能です。

### ⑤ 「危険な便秘」のサインとは?

「最近急に便秘になった」「便が真っ黒／血液まじり／灰色だ」「便が細い」「強い腹痛や嘔吐を伴う」「どんな薬を飲んでも効かない」などの症状があると、重大な病気が隠れている可能性があります。早めに受診してください。

便秘は非常に奥が深く、原因や解決法も人によってさまざまです。便秘でお困りの方は、ぜひ一度医師に相談してください。この記事をきっかけに、一人でも多くの方が快便生活を送れることを願っています。手稲溪仁会病院 初期研修医 大上 佳奈



去る十月二十一日の夜、中川 和子さんのピアノコンサートが開催されました。入院患者様やご家族の方をお招きして待合ホールはコンサート会場に大変身。ダイナミックで力強い生の演奏に聞き入り、最後は参加者全員で大合唱！秋の夜長に全11曲を楽しみ、みなさん笑顔で拍手喝采でした。患者サービス向上委員会

中川 和子さん  
 ピアノコンサート



## 救急件数 (10月)

外来受診222件 うち入院37件  
 救急車来院57件 うち入院20件

病院の住所が改定されました！  
 新住所：余市町黒川町19丁目1番地1