

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

Vol.89

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りますが、直腸型便秘では反射がうまく起りません。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、ブルゼニド、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、一人で多くの方が快便生活を送れることを願っています。**手稻渓仁会病院 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