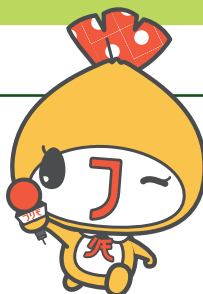


エビフリモちゃんの「医療現場へ突撃インタビュー」

みどり市民病院 消化器内科医の  
**西江先生**に聞きました!!

便秘は万病のもとして、本当?

# 「便秘」のはなし

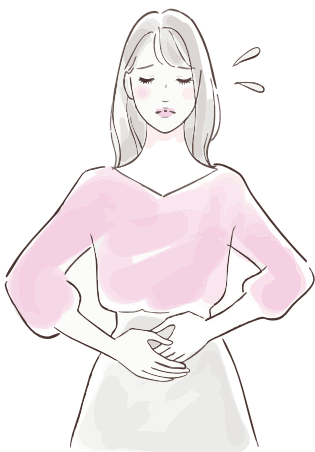
名古屋市立大学医学部附属  
みどり市民病院  
消化器内科 副部長**西江裕忠**  
[にしえ・ひろただ]2003年高知医科大学卒業、2016年名古屋  
市立大学大学院医学研究科博課程修  
了、博士(医学)、総合内科専門医、消化  
器専門医、消化器内視鏡専門医、消化管  
専門医、肝臓専門医、癌治療認定医

## はじめに

便秘についてどのようなイメージがあるでしょうか。たいしたことはない、よくあることだし気にする必要はない、などなど。実は便秘はさまざまな病気の原因になる可能性や、便秘のかげに重大な病気がひそんでいることがあります。また、最近は便秘薬も多く登場し治療も進んでいます。今回はそんな身近な病気である「便秘」についてお話しします。

## じつは便秘は万病のもと?

便秘は「病気」でもないと思われがちですが、さまざまな病気に関連していることが近年報告されてきました。そのひとつが、血圧への影響です。ふだん血圧が安定していても、強く「いきむ」と一時的に血圧が上がることで、脳出血や動脈瘤(血管のこぶ)のリスクが高くなる場合があります。そのほか、腎臓病や栄養不良にも関係する報告があります。また、便秘がある人は、ない人より短命であったとの報告もあります。このように、たかが「便秘」とあなどることはできません。



## 便秘にひそむ怖い病気は?

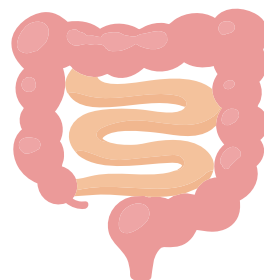
便の回数が減る・便が残った感覚・おなかが張った感じ、これらの症状は便秘ではよくある症状ですが、同時に大腸がんでもみられる症状です。とくに、体重が減ってきた・便に血がまざるなどの「注意が必要な症状」がある場合は、医療機関での受診をおすすめします。医療機関では、まず便の中に血液が混じっていないかを確認する「便の潜血検査」また、レントゲンやCTといった「画像検査」で腸の状態を詳しく調べることも可能です。さらに必要に応じて、内視鏡検査(大腸カメラ)によって直接腸の内부를観察し、問題の有無をしっかりと確認することが可能です。



内視鏡

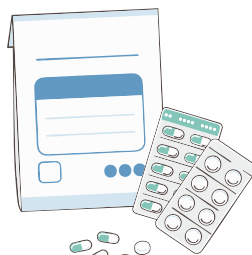
## なにが便秘の原因?

便秘の原因は为什么呢?いくつかの原因がある場合も多いですが、大きく「腸の形の異常」と「腸の働きの異常」に分けられます。「形の異常」とは、がんや腸炎など腸そのものに異常が生じて起こる便秘です。一方「働きの異常」は、生活習慣、他の病気、服用中の薬、排便に関わる筋力低下、原因不明など、腸の形に問題はないものの、動きが低下して起こる便秘です。一般的に高齢になるほど便秘になりやすいと言われており、運動不足や筋力低下、病気や服薬が増えるなどの要因が重なるためです。このように、便秘の原因によって治療方法を考えます。



## 便秘の治療は?

では治療はどうでしょうか。「形の異常」の場合は、先に述べた「注意が必要な症状」がある方は早めの受診が必要です。一方、「働きの異常」による便秘では、原因となる要素をできるだけ取り除きつつ、食事・運動など生活習慣を整えながら薬の治療を検討します。生活習慣では、野菜を含む栄養バランスのよい食事、適切な水分摂取、そして適度な運動が大切です。改善には時間がかかることもありますが、生活習慣の見直しだけで良くなる場合もあります。便秘薬は近年選択肢が大幅に増え、より細かな調整が可能になりました。錠剤・水薬・座薬、便をやわらかくする薬、腸を刺激して排便を促す薬、新しいタイプの薬、漢方薬など多様で、症状や原因に合わせて使い分けます。



## 便秘について医療機関で相談しましょう

今回は便秘について簡単にお話しました。便秘は重大な病気ではないと思われがちですが、症状によっては大きく生活に関わってくることもあります。治療の選択肢も多くなりましたので、便秘を「秘めごと」とせず、医療機関で相談してみてください。

### Information

**予防医学が紡ぐ  
幸せな健康未来**  
～みどり市民病院の挑戦～

人生100年時代、自分自身はもちろん、大切な家族の健康を守る予防医療。大切な人の【小さな異変に気付く】【ちょっと生活習慣を見直す】きっかけを見つけてみませんか。

