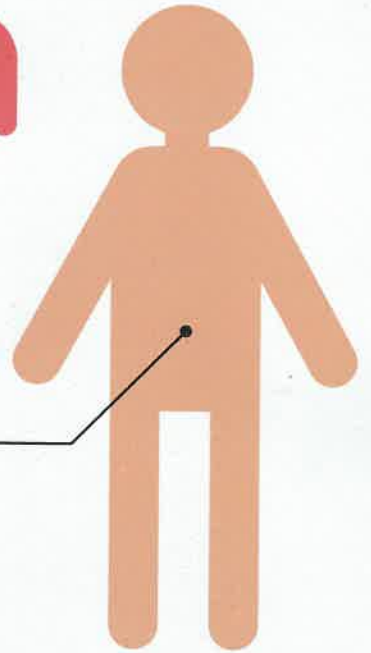


臓器のはなし



今月は 便秘

毎日の大事な習慣 自分なりの『腸活』を

**便が出づらくなると
肛門に栓がされた状態に**

便秘異常である便秘は、年齢を重ねるごとに増えていきます(下のグラフ参照)。原因は、まず加齢とともに食事の摂取量が少なくなり、便の量が減って出にくくなるから。同様に水分を取る量も減ると、便が硬くなってしまうのです。

もう一つの原因は運動不足。筋肉量が減少し、下腹部に力が入らず踏ん張れなくなるためです。そして便の水分が吸収され、より硬くなってしまふ。出口に栓をした状態では、排便が難しくなるのは当然です。

若い方、特に女性の便秘も多いでしょう。偏食で繊維質の豊富な野菜を食べなかったり、極端に食事制限をするダイエットを行って、出すものがなくなり、お通じが悪くなるケースも少なくありません。

女性を中心にブームとなっている「腸活」。食事内容に気をつけ、適度な運動を取り入れ、腸内の悪玉菌を減らして善玉菌を増やすことにより腸内環境のバランスを整えるのが目的です。代表的な善玉菌には、ビフィズス菌や乳酸菌があるので、積極的にヨーグルトを食べる人が増えています。腸内環境が整つと免疫機能や睡眠の質が高まるといわれており、便秘改善も期待できるでしょう。

悩んでいる方は 消化器内科で検査を

高齢者や若い女性以外に、睡眠不足をはじめとする生活習慣の乱れや

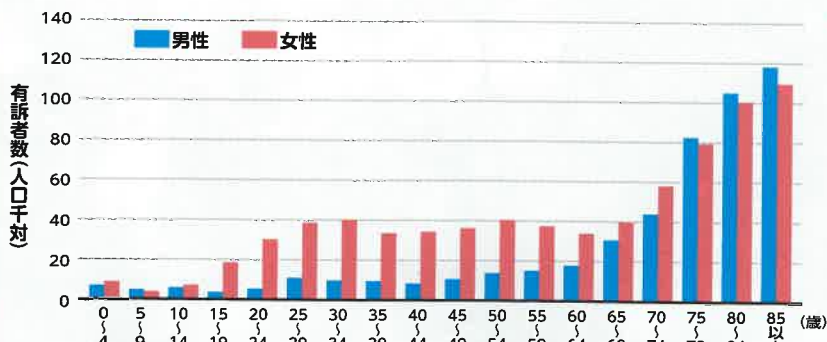
ストレス、運動不足が原因で便秘になる働き盛りの人もいます。また重度の糖尿病の方は、肛門や直腸の機能を調節する神経の障害が起きて、排便が困難に……。

健康体で1日3食の食事を取られている60代ぐらいまでの方であれば、毎日または2日に1回の排便サイクルが普通だと思います。ただ、食事の量や腸の働き具合は個人差があります。3日に1回に減ることもあれば、量が日によって違うのも大きな問題ではないと思います。

ただし、1週間お通じがなくなっても元氣など自覚症状がないまま、便がたまっていくと、腸閉塞(腸管に詰まった消化物が、肛門側に移動できなくなる状態)を誘発するリスクも高まります。また、がんが原因で腸の管が狭くなって便の通りが悪くなり、便秘につながることもあります。

便秘は、要注意。便秘異常を感じたら、消化器内科での検査をご検討ください。便秘異常を起こす疾患の精査として、保険診療での検査が受けられます。癌の可能性もありますから、気になったら躊躇せず医療機関に行ってください。

性別・年齢別にみた
便秘の有訴者数
(複数回答)



出典：令和元年・厚生労働省 国民生活基礎調査「性・年齢階級・症状(複数回答)別にみた有訴者率(人口千対)」

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。