

今年も残すところあと一か月となりました。手洗いやうがいを行って、風邪などひかないように注意してください。今年も一年ありがとうございました

今月のトピックス～便秘、気になっていませんか？

便秘じゃないかと悩んでいるけど、なかなか病院では言い出せなくて、という方も多いかと思います。便秘の中には、大腸がんなど怖い病気が潜んでいることもありますので、お気軽にお声掛けください。

便秘の定義とは、本来体外に排出すべき糞便を十分かつ快適に排出できない状態のことを言います。日本全国に約470万人いると言われてます

●便秘症の診断基準とは

以下の6項目のうち、2項目以上を満たす場合を学会では便秘と定義しています。

排便の4回に1回以上、以下のような状態である

- ①強くいきむ必要がある ②兎糞状便(コロコロ硬い)である
- ③残便感がある ④直腸肛門の閉塞感や排便困難感がある
- ⑤手を使った排便介助(摘便など)が必要である
- ⑥自発的な排便が週に3回未満

【慢性】の診断にはさらに、6か月以上前から症状があり、最近3か月で上記基準を満たすこと、とされています。

●慢性便秘の分類

大きく分けると**機能的便秘**と**器質性便秘**に分けられます。

▲**機能的便秘**には④**排便回数減少型**と⑥**排便困難型**があります。

A 排便減少型

- ①**弛緩性便秘**・大腸の蠕動運動が弱くなったり、筋力が低下して便が押し出せない(腹筋弱い高齢者・女性)
- ②**痙攣性便秘**・ストレスによって自律神経が乱れることで腸管が収縮し、便の通りが悪くなる
- ③**症候性便秘**・：他の疾患(神経・内分泌・代謝性疾患・膠原病など)の部分症状として生じる二次的な便秘
- ④**薬剤性便秘**・カルシウム拮抗剤(血圧を下げる)・抗コリン剤(パーキンソン病の薬)・H2遮断剤(胃酸抑える)・抗うつ剤・オピオイド系鎮痛剤(麻薬)

B 排便困難型

- ①**直腸性便秘**・便が直腸に達しているが、便意が脳に伝わらなくて出ない(便意我慢すぎ、浣腸の乱用など)

▲**器質性便秘**には大腸がんなど消化管の器質的疾患による通過障害によって引き起こされる便秘です。

狭窄性(大腸がん・クローン病・虚血性大腸炎)と非狭窄性(巨大結腸 直腸重積・直腸瘤など)があり、大腸内視鏡による確定診断が必要で、手術を要する場合があります。

◎機能的便秘と診断されたら

食生活を見直して、排便を改善するような食物を摂取したり、運動(ストレッチなど)や排便時の姿勢などに気を付けることが重要です。これらに関しては、次回1月号で詳しくお伝えします。



便性状スケール
(3・4・5は健康な便 4が理想的)



インフルエンザ予防接種はお済みですか？ワクチンまだありますので12月中旬までに申し込みください。

