排便造影検査の様子。丸い画面に映るのが腸管だ。排便時のコブの大きさが2センチ未満なら正常、3センチ以上ならスーパー便秘、下の写真はスーパー便秘の千葉さんという

医療ジャーナリスト
伊藤隼也が行く！
ニッポンの医療現場 第34回

スーパー便秘の正体は!?
"たかが"とあなどるなかれ 知られざる便秘の真実

日頃、私たちが健康のバロメータの一つとしている「快便」。これがままならず、人知れず便秘で悩む人は多い。
しかし、市販の便秘薬を常用し、その場をしのいでいるとしたら、それはとても問題だ。
今回は便秘に潜む落とし穴と、今、注目される「スーパー便秘」について取材した。

排便はガマンしない！ 便秘の定義は幅広い

推定患者数が300万人にものぼる便秘。巷にあふれかえる「●●はお通じにいい」「××を食べれば翌朝スッキリ」といった快便情報に惑わされ、涙ぐましい努力を重ねている人も少なくないだろう。

そもそも排便は個人差が大きく、便秘の定義も幅広い。3日に1回しか排便がなくても、スッキリ出せれば便秘とは言わず、反対に、毎日便が出ていても4回に1回以上は強くいきまないと出ない、残便感（便が残った感じ）などがあれば、便秘となる。要は回数ではなく「排便で不快や苦痛を感じるか」が重要なのだ。

ではなぜ、便秘が起こるのか。そのメカニズムについて、20年ほど前から排便障害の治療・研究に携わる社会保険中央総合病院（新宿区）大腸肛門病センター部長の山名哲郎医師はこう説明する。

「ふつう、胃に食べものが入ると反射的に大腸に蠕動運動が起こり、便が直腸まで押し出されます。そのときに脳に排便信号が伝わり、便意が起こりますが、この脳への信号は、便意をガマンするとか環境が変わるといった些細なことで伝わりにくくなってしまう。その結果、便秘になってしまうのです」

もう一つ、よくある原因として、山名医師は「蠕動運動の弱さ」を挙げる。押し出す力が弱ければ、便は先に進まない。これが「弛緩性便秘」と呼ばれるタイプの便秘だ。その背景には、食物繊維不足がある。

食物繊維には便の"かさ"を増す作用のある不溶性食物繊維と、便の中の水分を保持して軟らかくする水溶性食物繊維の2種類がある。いずれも快便には欠かせないが、ダイエットなどで食事の量を減らしたり、ファストフードばかり食べていたりすると、食物繊維が不足し、結果的に弛緩性便秘を招く。

「心当たりのある人は、まず食物繊維を摂る努力を。日々の食事で足りなければ、市販の健康食品などで補ってもOKです。その際、水溶性より不溶性を選ぶとよいでしょう」（山名医師）

アメリカなどではオオバコの種子からできた食物繊維がスーパーのレジの横に置いてあり、手軽に買い求められるようになっている。健康食品に頼る生活には賛否両論あるが、こと食物繊維に関しては、積極的に利用してもよさそうだ。

逆に、「できる限り避けたいのが、市販の便秘薬の常用」と、山名医師。

市販の便秘薬には生薬系と銘打っているものも多く、体に優しいというイメージがあるが、その成分の多くは腸を刺激することで便意を促す。使い続けると耐性ができ、腸が刺激に反応しなくなるため、弛緩性便秘が悪化し、服用量が増えるなどの問題が起こる。

「一度、完全に弛緩してしまった腸は、二度と元に戻りません。便秘薬のなかには腸を刺激せず、便を軟らかくして出しやすくするものもあるので、便秘に悩んだら、まずは大腸・肛門疾患の専門家に相談してほしい」（山名医師）

「強くいきまないと出ない」は要注意

さらに一般の医師にさえほとんど知られていないのが「スーパー便秘」だ。便秘で悩む女性の3人に1人が陥っている可能性があると、山名医師は指摘する。

スーパー便秘とは女性特有の病気で、排便の際に一時的に直腸が膣のほうに膨らんでコブのようなものができる。便がそのコブに入り込み、肛門にスムースに進めなくなる。専門的には「直腸瘤」という。「10日～2週間以上出ない」「強くいきんでも便が出ない」「毎回、残便感がある」という場合は、このスーパー便秘が疑われるそうだ。

「この病気は膣と肛門とを隔てる壁が弱くなることが原因とされているので、これまでは加齢や出産に伴って起こっていましたが、最近は、若く出産経験のない女性にも増えてきています」（山名医師）

スーパー便秘を見つけるには、排便造影検査が必要だ。これはX線に映る造影剤を肛門から注入し、その動きをX線で捉える。これで直腸の向きや形、動き、コブの出方などが分かるが、今のところ専門施設でないと行えない。

唯一の治療は壁を補強する手術だ。しかし、性交痛など様々な問題が生じる可能性がある。

となれば、やはり最善策は予防しかない。

「排便をする際は、長くいきまない（5分以上いきまない）ことが大事。無理して出そうとせず、出なかったらいったんトイレから離れてリセットを。再び便意が起こったら、再チャレンジするようにします。もちろん、根本的な便秘予防も大切です」（山名医師）

いずれにしても、便秘を放置すれば、肛門にも負荷がかかり、痔の原因になったり、悪化を招いたりする。肛門の病気になると、排便がさらにたいへんになり、排便障害の負の連鎖を招きかねない。たかが便秘と、あなどれないのだ。

今回の取材では、ありふれた病気だからこそ十分な知識が自分の健康を守るということを強烈に感じさせられた。とくに便秘薬の使用法には男女共に気をつけたほうがいいだろう。

排便造影検査の装置

排便時の正しい姿勢について指導する山名医師

いとうしゅんや●医療ジャーナリスト・写真家　国内外問わずさまざまな医療現場を精力的に取材し、患者中心の医療実現のため活動中。
テレビ・雑誌・書籍など、多数のメディアでより良い医療のあり方を追求・発信し続けている。 http://shunya-ito.tv

転載・二次使用禁止

写真／SHUNYA ITO© 取材協力／山内リカ 協力／社会保険中央総合病院大腸肛門病センター