

排便造影検査の様子。丸い断面に映るのは直腸だ。排便時のコブの大きさをセンチ単位の正常値(3センチ以上なら「スーパー便秘」)の数はスーパー便秘の予備軍だという



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「排便」。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。

排便がガマンしない!
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、スッキリ出せば便秘とは言わず、反対に毎日便が出ていても4日に1回以上は強いきままない(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



排便時の正しい姿勢について説明する山名医師

「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。

「この病気が腫と肛門とを隔てる壁が弱くなるのが原因とされているので、これまで加齢や出産に伴って起こっていましたが、最近では、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で行えない。

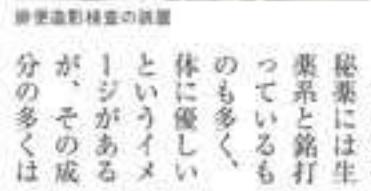
唯一の治療は壁を補強する手術だ。しかし、性交痛など様々な問題が生じる可能性がある。となれば、やはり最善策は予防しかない。「排便をする際は、長いきままない(5分以上いきま

ない)ことが大事。無理して出そうとせず、出なかつたらいったんトイレから離れてリセットを。再び便秘が起こったら、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よ。」(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、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い。

市販の便秘薬には生薬系と錠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



排便造影検査の装置

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)

で押し出されます。そのときに腸に排便信号が伝わり、便意が起こりますが、この腸への信号は、便意をガマンすると環境が変わるといった些細なことでも変わりにくくなってしまいます。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

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、山名医師は指摘する。

「強い、きまないと出ない」は要注意

「強い、きまないと出ない」は要注意

「強い、きまないと出ない」は要注意