



トイレの不安と日々向き合うあなたへ

# 知っておきたい 便秘のおはなし

監修：鳥居内科クリニック院長 鳥居 明 先生

監修者の所属・役職は2023年1月時点の情報です

慢性便秘の患者さんは、「たかが便秘」と、本当の  
つらさを隠してしまいがち。

慢性便秘には、さまざまな治療法があります。  
まずは、医師に相談を。

# こんな症状ありませんか？

## 便秘の症状いろいろ

便秘というとまず「お通じの回数が少ない」ということが頭に浮かぶのではないのでしょうか？でも、お通じの回数が少なくても便が硬くなく、つらい症状がなければ便秘とはいいません。

便秘の症状は、大きく「排便回数の減少」と「排便困難」に分けられます。「排便回数の減少」は、排便がおおむね週3回未満の場合をいい、回数が減って排泄物がたまり腹部膨満感や腹痛、腹部不快感を伴うことがあります。また、排便時の過度のいきみ、便が硬くてなかなか出ない、排便後も便が残っている感じ(残便感)などの症状があることを「排便困難」といいます。



過度のいきみ



腹部膨満感



残便感



腹痛・腹部不快感



排便時の肛門周囲の  
不快感

# こんな経験ありませんか？

## 日常生活における悩み・困りごと

便秘の症状があると、日常生活に様々な影響があります。

体質だから…、年だから…とあきらめずに、便秘のことが気にならない毎日を目指しましょう。

お腹が痛くなったり、お腹の張りがつらくて  
仕事、家事、趣味が手につかない。(集中できない)



便秘のために、なかなかトイレから出られず、  
周囲の目が気になる。

旅行先で便秘になりがち。お腹のことが気になって  
せっかくの観光も食事も思うように楽しめない。



また  
肌荒れ!?



便秘による肌荒れやむくみ、  
体重増加が気になる。

市販の便秘薬を常にストック。飲む量が増えて、  
こんなに飲んで大丈夫なのか不安。



# どうして便秘になるの？

## 排便のメカニズムからみた便秘の病態

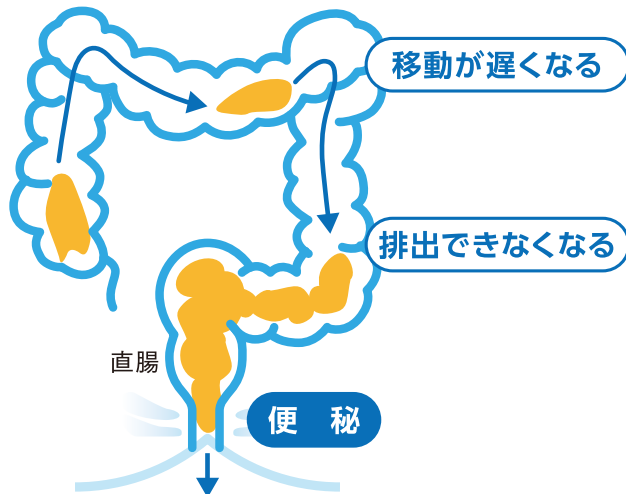
食べ物を摂取すると、消化管を移動しながら消化と吸収が行われ、残った老廃物(食残渣)が便となって、1~3日後に排泄されます。

ところが、何らかの原因で小腸や大腸の働きが低下すると、食残渣の移動に時間がかかり通常よりも余計に水分が体内に吸収され、便が硬くなります。

また、直腸の筋肉がうまく機能せず便が排出されない場合もあります。

ストレスなどで便秘になったり、便秘になってストレスを増大させるといった悪循環「脳-腸相関」が原因になることがあります。

食残渣の移動に時間がかかり、  
水分が体内に吸収され、便が硬くなる



直腸の筋肉がうまく機能せず、  
便が排出されない

## 便秘の原因は？

### 消化器系・全身性の病気が原因（器質性・症候性便秘）

- 消化管の病気（大腸がん、炎症性腸疾患、腸閉塞など）により、腸管内が狭くなったり、腸の働きが低下して便秘になることがあります。
- 糖尿病やうつ病など、他の病気に伴って二次的に便秘になることもあります。

### お薬が原因（薬剤性便秘）

- 腸管の運動を抑制する作用をもつ薬剤（オピオイド系薬、抗コリン薬、抗パーキンソン薬など）によって便秘になることがあります。

### 機能的便秘

- 機能的便秘とは、消化管の形態的な変化がなく、器質性・症候性便秘、薬剤性便秘にあてはまらない便秘です。

### 便秘型過敏性腸症候群（便秘型IBS）

- 機能的便秘と同じく、器質性・症候性便秘、薬剤性便秘にあてはまらない便秘で、腹痛あるいは腹部不快感がある場合は、便秘型IBSの可能性がります。
- IBSでは、ストレスなどで便秘や腹痛が起こり、それらの症状によりストレスが増大する「脳-腸相関」が起こりやすく、便通異常、腹痛、不安感などの出現・増悪がみられます。

# 便秘の治療目標は？

## 「便秘のことがきにならない生活」を目指す

10年以上も便秘に悩まされている人、最近便秘が気になりだした人、他の病気が隠れていないか不安な人など、便秘の悩みは人それぞれ。

つらい症状や気になる症状があるなら、便秘ぐらいで…と遠慮しないで医師に相談してみましょう。便秘は以下のような目標をもとに治療を行います。

### 便秘症状を改善します

便秘による腹痛・腹部不快感、腹部膨満感を改善し、「強くいきまないと便が出ない」、「硬くてなかなか出ない」、「残っている感じがして、スッキリしない」などの排便困難感や残便感などの解消を目指します。

### 理想的な便の形状を目指します

硬便でも軟便でもない普通便を目指します。表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便のように適度な柔らかさと大きさの便形状にすることが重要です。

### 排便回数にこだわりすぎないようにします

糞糞状態や水様便でも回数が多くなることがあるので、「週に○回しか便が出ない」、「以前に比べて便量が少ない」と、回数だけに着目するのではなく、便の形状と量などもあわせて確認しながら、正常化を図ります。



# 具体的にどうやって治療するの？

## まずは、食生活と生活習慣の見直しから

### 食生活を見直す

- 朝早めに起きてきちんと**朝ご飯を食べる**ことで大腸が動き、排便が促されます。バランスのよい食事を心がけましょう。
- **食物繊維の1日摂取量は24g以上が理想**とされています。豆、根菜、海藻、キノコ、果物などを意識して摂りましょう。ただし、摂り過ぎるとかえって便秘になることもあるので、食事全体でのバランスのよさを心がけましょう。
- **マグネシウムも不足しがちな**栄養素の一つで、摂取量が少ない人に便秘が多いことが知られています。マグネシウムを多く含む海藻、玄米、納豆、ナッツ類も摂るようにしましょう。
- ヨーグルトや乳酸菌飲料で**腸内細菌のバランスを整える**ことも便秘の改善に働きます。



### 適度な水分摂取を

便秘の改善には適度な水分摂取が不可欠です。ただし、腸が敏感な場合は、刺激しないよう冷たい飲み物は避け、ぬるま湯やお茶で少しずつ水分補給を行いましょう。

### 規則正しい生活を

排便のリズムをつくるために規則正しい生活を心がけましょう。睡眠中に消化が進むので、翌朝の排便の準備のために十分な睡眠をとるようにしましょう。早起きして朝のトイレタイムを確保することも大切です。

## メリハリをつけて気分転換を図る

### 便意を我慢しない

便意を感じたら、なるべく我慢せずにすぐにトイレに行きましょう。



### ストレスとうまく付き合う

「悩み事を抱え込まないで信頼できる人に聞いてもらう」、「やるだけやって、あとは割り切る」、「クヨクヨせずに気持ちを切り替える」など、ストレスとうまく付き合い、ためこまないようにしましょう。

また、何事にも100点満点ではなく、75点主義を目指しましょう。



### 休養・リラックス

1日に1回でもゆっくりとした時間をつくり、体と心をリラックスさせましょう。

楽な恰好、楽な姿勢で、ゆっくり呼吸しながら気持ちを落ち着かせてみてください。アロマセラピーなどを取り入れるのもよいでしょう。



### 適度な運動

適度な運動のあと十分な休息をとることで、大腸の動きが活発になり、排便が促されます。

テニスやゴルフ、ヨガ、ピラティスなどお腹をひねる動きや揺らす動きがある運動が効果的です。ストレス解消も兼ねて1日1回15~20分程のウォーキングなど、無理なく続けられる運動を取り入れるのもよいでしょう。





# 便秘のタイプに応じた薬物療法(主な便秘薬)

## 浸透圧性下剤

主なものに、マグネシウム製剤、ポリエチレングリコール製剤、ラクツロース製剤があります。

これらの成分は体に吸収されにくく、大腸に溜まり、浸透圧によって腸の中に水分を引き込み、便を柔らかくします。

## グアニル酸シクラーゼC受容体アゴニスト

慢性便秘症または便秘型過敏性腸症候群に用いられる薬です。腸の内容物に水分を与え腸管内での便の移動をスムーズにして排便を促します。さらに、痛みに過敏になっている神経の伝達を抑え、腹痛や腹部不快感を改善します。

## クロライドチャネルアクチベーター

慢性便秘症に用いられる薬です。小腸に作用して水分の分泌を増やすことで、便を柔らかくします。腸管内で便の移動がスムーズになり、排便を促します。

## 胆汁酸トランスポーター阻害薬

胆汁酸の量を増やすことで大腸管内での水分を分泌させます。消化管運動が促され、排便回数などを改善します。

## 刺激性下剤

硬い便が詰まった場合に腸の粘膜を刺激させ排便を促す意味で、一時的に大腸刺激性下剤を使用することがあります。

## 漢方製剤

漢方は患者さんの体質や病気の勢いに応じて処方されます。

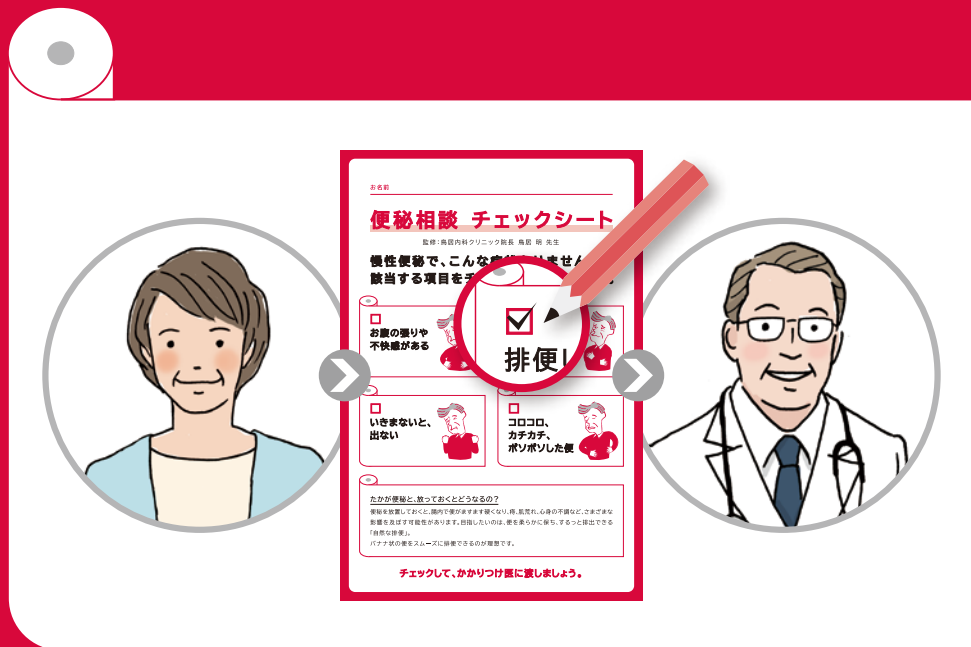
## その他

整腸薬は腸の働きを整えて改善する薬で、ビフィズス菌や乳酸菌製剤が代表的です。症状に応じて、抗不安薬や抗うつ剤を併用して、不安やストレスの軽減を図ることもあります。

# さあ、便秘相談

付属のチェックシート(次ページ)で、  
自分の症状を整理してみましょう。

気になる症状があれば、医師にご相談ください。



慢性便秘の患者さんは、「たかが便秘」と、  
本当のつらさを隠してしまいがち。  
慢性便秘には、さまざまな治療法があります。  
まずは、医師に相談を。

お名前

# 便秘相談 チェックシート

監修：鳥居内科クリニック院長 鳥居 明 先生

慢性便秘で、こんな症状ありませんか？  
該当する項目をチェックしてみましょう。

お腹の張りや  
不快感がある



排便しても  
スッキリしない



いきまないと、  
出ない



コロコロ、  
カチカチ、  
ボソボソした便



たかが便秘と、放っておくとどうなるの？

便秘を放置しておくと、腸内で便がますます硬くなり、痔、肌荒れ、心身の不調など、さまざまな影響を及ぼす可能性があります。目指したいのは、便を柔らかくに保ち、すると排出できる「自然な排便」。

バナナ状の便をスムーズに排便できるのが理想です。

チェックして、かかりつけ医に渡しましょう。

病医院

担当医



便秘 **なんでも** ネット

便秘なんでも 

<http://benpi-net.jp/>

アステラス製薬株式会社

(23年1月作成)DEN-KI

LNZ21016A02