元気からだ！Q&A

読者からの質問、疑問にお答えするコーナーです。

「便秘」について

千葉県医師会理事
三枝奈芳紀（さいぐさなおき）医師

Q どうして便秘になるの？

腸には蠕動（ぜんどう）といって規則正しい収縮の波があって、これが食物を少しずつ肛門のほうへ送っています。こうした腸の運動が弱くなったり、逆に強くなりすぎて痙攣（けいれん）したようになってしまうと、便がうまく運ばれずに便秘になります。また、通常は便が直腸に入ってくると肛門の筋肉が緩むという反射あるのですが、これが弱くなっておこる便秘もあります。

お年寄りは、腸の動きが弱くなるために便秘になりやすくなります。一方、若い人がストレスなどで緊張したときには、腸が痙攣をして便秘になることもあります。また、忙しくて朝トイレに行かない生活が続いていると、直腸の反射が弱くなって便秘がちになります。

Q 冬になると便秘になりやすいのは何故？

寒いと体を動かさないようになり、腸の動きも鈍くなります。また、水分を摂る機会も減る上、寒さでトイレが近くなるため脱水状態になりやすく、腸管の中の水分も減って便が硬くなります。さらに、年末年始は生活リズムや食生活が不規則になりやすく、余計に便秘がちになります。特に冬は寒くて血管が収縮していますので、寒暖の差のあるトイレで無理に息むと急に血圧が上昇して、脳出血や心筋梗塞などを起こす危険性が高くなりますので注意してください。

Q 便秘にならないようにはどうすればいいの？

それにはまず、規則正しい生活をすることです。大腸の蠕動は朝に一番強くなります。さらに食物が胃に入った刺激でも腸が動くことも分かっています。早起きをして、しっかり朝食を食べて、便意がなくてもトイレに座る習慣をつけることが大切です。そして、食物繊維や水分を十分に摂り、適度に運動することももちろん必要ですが、ストレスをうまく発散させてリラックスできる時間を十分にとると、副交感神経が活発になり腸の動きが良くなります。こうした努力をしてもなお便秘が治らない場合にのみ薬に頼るようにしましょう。

「漢方診療」について

千葉県医師会顧問
鈴木弘祐（すずきひろすけ）医師

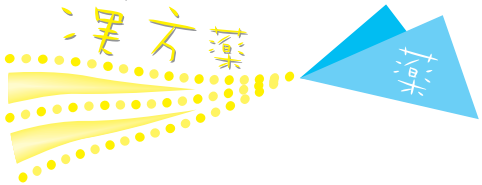
漢方診療を行っている医療機関を教えてほしい、という問い合わせが多いと聞いております。漢方診療は、漢方薬が保険診療可能になった昭和51年から一般化し、保険収載製剤が増える度に平行して普及してきましたが、全国の大学医学部で和漢薬講座が設けられるに至り大きく様変わりしました。とは言え、地域医療では当然のことながら未だ西洋医学の各専門分野が診療の中心となっており、各医療機関での東洋医学への関心度の高さや総合診療への関わり方で漢方製剤の採用の仕方が変わってくると思われます。

千葉県内の医療機関について

千葉県と漢方医学は関わりが深く、特に千葉大学和漢診療科は歴史的にも東洋医学の発展に大きな足跡を残しております。現在、日本東洋医学会に指定研修施設・指導医制度が設けられておりますが、教育病院に千葉大学など4施設、教育関連施設に7施設（千葉市3、山武市・市川市・佐倉市・柏市各1施設）が指定されています。

人に優しい東洋医学

現実の東洋医学的診療を考えますと、整形外科では疼痛（とうつう）を主訴として来院される方が多いため、当然針治療が主でしたが、『漢方の服用がしやすく、保存に耐える形のエキス剤』が普及し、同時に保険薬収載の種類が増えた為に処方しやすくなりました。漢方薬は、従来から副作用が少ない特性もあり、西洋薬より遥かに効果的なケースが多く体験され、西洋医学主流の現在、日常診療に漢方を導入している医師は80％以上といわれます。また、きめ細かな対応が可能となり、各科にわたる診療体験が蓄積されてきました。患者さんからは、「漢方は保険が利かないですよね」と未だに聞かれますが、一般診療には十分な薬剤が揃っております。因みにメーカー最大手のツムラだけでも保険適用の医療用漢方製剤は138方剤あります。



東洋医学は問診・触診・視診に加え総合感覚（雰囲気など）も重要であり、『最も人に優しく人間的といえるのではないか』と感じており、西洋医学と共に相補いつつ診療に供することが大いなるプラスと考えます。

（参考）日本東洋医学会について

漢方医学に専門的に関わる日本東洋医学会は、平成21年度末で会員数8690名（うち医師7120名）。更に漢方専門医も認定しています。

詳細は http://www.jsom.or.jp/index.html

皆さまからの質問募集中！
千葉県医師会 広報課まで