

元気からだ! Q&A

「便秘」ってなあに?*

千葉原医師会理事

松岡かおり 医師

Q

便秘とは?

A 便が硬く大きくなってお尻の穴をふさぐ事を「便秘」と言います。いきんでも出なくなつた状態です。「塞栓」は「ふさぐ」「詰まる」という意味で「糞詰まり」になつたと言つてこられる患者さんもいます。

便が腸の中に長くあると、水分を吸収して硬くなり、おしりから出にくくなります。次の便が降りてきてもそこでまた溜まるという悪循環が起ることで便秘は作られるのです。

Q

子どもでも大人でもあるの?

A 子どもでも大人でも便秘は起ります。もともと便秘が

無くても、その時の食事や運動不足などで便秘が起る場合があります。いきんでも便が出ないといった場合、便秘ではない他の病気が隠れていることがあります。特に嘔吐や腹痛・お尻から血が出るなど症状がある場合は、注意が必要です。この場合は早く専門(消化器科・肛門科)のお医者さんにかかることをお勧めします。

Q

毎日便が出ていても、便秘を起す場合があるのは本当?

A 便秘の症状ときちんとした排便の区別が難しいことがあります。小さい硬い便が出ているものの出きつていない、便秘の脇を通って、柔らかい便・水のような便だけが出る、パンツに知らない間に便がついているなど、排便と勘違いしてしまつたのです。

Q

治療・予防は?

A 治療は、詰まつた便を出すことです。便が硬く周りの隙間が無いときは摘便を行います。摘便と

はお尻から指を入れて、便をほぐして出すことです。便に隙間があれば、浣腸を使って出していきますが、肛門は傷つきやすいため、いずれも注意して行う必要があります。硬い便が出た後は栓が抜けたようにたまっていた便が出てくることもあり、辛かった症状が一気に楽になります。

予防は、通常の便秘と同じ、生活習慣の改善や薬物療法になります。食事をきちんと摂ること、体を動かすこと、排便センサー[※]が働いたらがまんしないことなどです。排便日誌を付けてみることもお勧めします。なかなか難しいときはかかりつけの先生にお薬を相談してみてください。

※ミレニアム77号印「マナポット」で詳しく解説しています。

