

# わたしたちの健康

## 便秘

朝霞地区医師会 張文誠 ちやん ぶんせい  
☎048(464)4666

便秘に悩む方は非常に多いのですが、たかが便秘といえども放置すると重大な疾患を引き起こすリスクが高まり、特に狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞の発症の原因になりえるという報告もあります。

近年、久しく新薬がなかった便秘に関して、新薬が次々と登場し、さらに一昨年には慢性便秘症ガイドラインが発刊され、便秘の定義と分類がなされ、標準治療が示されました。それによると、便が週に3回未満で、便が硬くてすっきり出せないといった排便困難症状を感じている状態を慢性便秘と定義しています。

便秘の原因としては、大腸の炎症や腫瘍といった病気以外に、糖尿病や甲状腺機能低下症、パーキンソン病などの病気が関係していたり、また抗精神薬や睡眠薬、降圧剤のカルシウム拮抗薬などの薬が引き金になっていることもあります。

ただし、そうした原因がはっきりしないケースが大半で、これを機能的便秘と呼びますが、一口に便秘といっても、便通の頻度が少ない、便が硬い、直前まできていて出しづらく排便してもすっきりしないなど、具体的な症状は様々です。大腸の働きは正常であるにもかかわらず便意が低下して便が硬くなってしまったり、大腸の運動が乏しいために便意をあまり感じず排便回数が少なくなってしまうタイプ、また直腸まで便が届いているにもかかわらず直腸から便をうまく排出できなくなっているタイプなど、いくつかのタイプに分けられます。どのタイプに該当するかを想定して、それぞれの病態に応じた治療法を選択することが重要です。

日常生活を見直し、食物繊維や水分を適切に摂り、適度な運動を行うことが便秘に有効ですが、それでも十分でなければ内服治療を検討することになります。

治療の目標は、腸管運動を調節し、適度な軟らかさと大きさの排出しやすいバナナ状便で排便することで、毎日出なくても異常ではなく、便の質を重視し満足した状態で排便がで

きるようになることが大切です。

従来からある便秘薬の中では、酸化マグネシウムなどの浸透圧下剤が代表的で、効き目が穏やかで便を軟らかくする作用を持ち、国内で最も多く処方されていますが、高齢者や腎機能が悪い人では血清マグネシウムが上昇することに注意が必要です。

また市販薬の中には、腸管運動を促進する大腸刺激性下剤が含まれており、即効性はあるものの繰り返し使うと耐性が起こって、薬を飲んでも効果が得にくくなってしまいうため、漫然と連用することを避け、頓用で用いるべきです。

新薬としては、まず上皮機能変容薬が挙げられます。これは小腸の粘膜上皮細胞に作用して腸からの水分分泌を促進させ、便の水分含有量を増やして軟らかくし排便を促します。

また、大腸に流入する胆汁酸の量を増加させる薬もあります。「胆汁酸」とは肝臓で作られ食事をした刺激で分泌され、小腸で再吸収されるのですが、大腸を動かさなめらかな便をつくる助けをしています。その再吸収を阻害することで、大腸に流入する胆汁酸の量を増加させ、大腸の中の水分を多くし大腸の動きも促進させるといった機序でその効果を発揮します。

このほかに、ポリエチレングリコールという成分の浸透圧効果により、腸内の水分量を増加させ、便が軟化し容積が増大することで、腸の動きが活発化し排便が促されるものもあり、小児にも安心して使用できます。

ただしこうした治療薬が、すべての方に画一的に奏功するわけではなく、おのおのの状況を総合的に判断して対応していくこととなります。

「一朝一夕には改善しないこと」を理解し、医師との良好な関係を構築した上で、はじめは完璧に治すことを目標とせず、少しずつ症状の軽減を図ることが大切です。

## 7月の休日当番医

診療時間：10時～16時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。  
この時間以外の診療は、志木消防署 ☎048(472)0119へお問い合わせください。

	場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
7日	和光	和光小児科クリニック	小・内	048(467)1108	朝霞	谷合眼科	眼	048(462)2355
14日	新座	新座むさし野クリニック	内・アレ・循内	048(489)5323	朝霞	ふじい整形外科	整外・リハ	048(450)1188
15日	新座	野火止クリニック	内・小・循内	048(479)5698	新座	飛田耳鼻咽喉科	耳	048(479)4062
21日	朝霞	朝霞台クリニック	内	048(472)1288	新座	清水医院	内・外・循内・皮	048(476)2111
28日	志木	はんだ内科クリニック	内・消内・循内・小	048(486)2327	和光	新倉診療所	内・外	048(467)1155

◆埼玉県救急電話相談と医療機関案内◆ (24時間365日)  
#7119(小児・大人共通)

つながらない場合 ☎048(824)4199

※「小児救急電話相談」及び「大人の救急電話相談」も  
引き続きご利用になれます(24時間年中無休)。

小児救急電話相談 #8000

☎048(833)7911

大人の救急電話相談 #7000

◆休日歯科応急診療所◆ (新座市保健センター内)  
7月15日(月)

9時～11時30分 問合せ/☎048(481)2211

◆埼玉県医療機能情報提供システム◆

ネットで医療機関の情報が検索できます。  
<http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/>

