

高齢者、子ども、若い女性にも多い

便秘（急性・慢性）

ダイエットや偏食、体の冷え、運動不足、ストレスなどによって、現代人の腸は悲鳴をあげている。便秘はその警告信号。大腸がんなどの深刻な病気を招く前に、ぜひ食生活の見直しを。

●便秘重症度のチェックリスト

下の表で自分の便秘の状態をチェックしてみましょう。

- 1 下剤を服用しないと3～4日に1度しか排便できない
- 2 便がたえず硬い
- 3 排便できないでいるとお腹がどんどん張ってしまう
- 4 体を動かしたり、歩いたりすることがあまりない
- 5 1日1～2回食である
- 6 便意が起こってもがまんすることがある
- 7 下剤を使うようになってからまだ1年以内である
- 8 自然な便意が起こらない
- 9 下剤を使わないとまったく排便できない
- 10 下剤を使って排便するのは週に1回程度である
- 11 下剤を使うようになってから1年以上5年未満である
- 12 おなら(ガス)が以前に比べて異常にくさいと感じる
- 13 下剤を毎日使っている
- 14 下剤を飲むときは、常用量より多い(連日でなくとも)
- 15 下剤を飲むときは、常用量より2倍以上多い
- 16 ピーク時に比べて体重が10kg以上減少している
- 17 下剤を5年以上使い続けている

- 1～6のいずれか→軽症便秘（食事を中心とした生活の見直しを）
- 7～10のいずれか→中等症便秘。大腸メラノーマなどの副作用の恐れあり
- 11～14のいずれか→重症便秘。食事と生活習慣両方の見直しが必要
- 15～17のいずれか→医師の診察が必要

●どんな病気？

排便のリズムが急に変化し、不快感を覚えたら要注意

便秘というのは、便の排泄がとどこおっている状態のことです。

医学的に決まった定義はないのですが、本来は毎朝決まった時間に朝ごはんを食べ、その刺激（胃・結腸反射）で便意が生じてくるのが理想です。

しかし、毎日便がでなくても、すぐに心配する必要はありません。

「2～3日に一度排便があり、その間、

こんな人は要注意!

- 便意を感じても我慢する
- 食事の摂取量が少ない
- 生活時間が不規則
- ストレスが多い
- 運動不足
- 水分の摂取不足

特に不快な自覚症状がなければ便秘ではない」

これが腸の専門医の共通認識です。ただし、ふだん毎日排便している人が、何らかの理由で2〜3日便意が起これず、おなかのハリなどを感じたら、それは便秘といえます。

●原因その①

生活習慣が乱れていると排便のしくみが崩壊する

便秘は、急性のものと慢性のものに分けられます。

急性の便秘はたいてい一過性で、原因が取り除かれればすぐに改善されます。旅先などで緊張によって起こる便秘がそうです。

一方、問題なのは自覚症状をとまなう慢性便秘です。慢性便秘の中には、病気が引き金となって起こっているもの

もあります。「症候性便秘」と呼ばれるもので、大腸がんはその代表です。とはいえ、便秘の大半は生活習慣に

原因がある「常習性便秘」です。たとえば、ダイエットを目的に朝食を抜いたり、昼夜逆転の生活をしていたり、外出先で便意を我慢するといっ

たことをくり返していると、排便のしくみに支障がでてきます。

通常、便が大腸の大蠕動で直腸に送られると、直腸壁が広がって内圧が高まります。大蠕動とは、結腸全体のうちでも特に下行結腸からS状結腸にかけての強い収縮運動のことで、1日

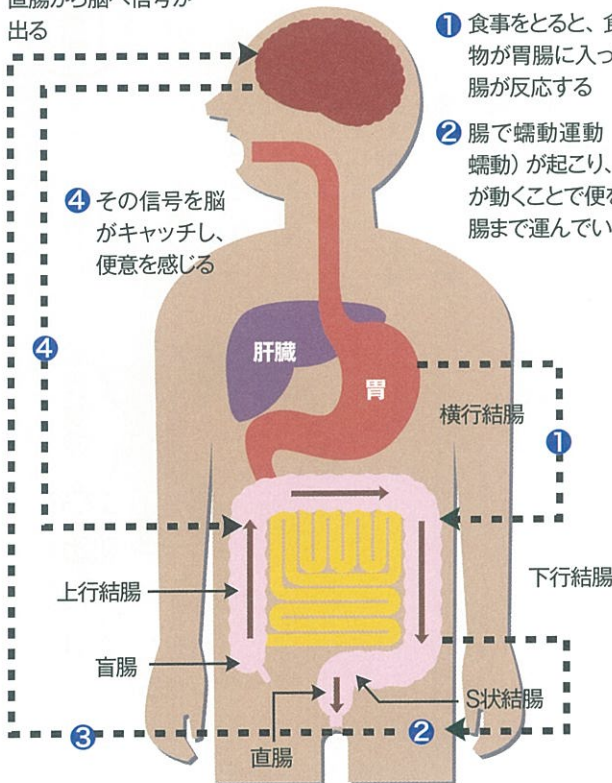
便意が起こるしくみ

③ 便が直腸に入ると、直腸から脳へ信号が出る

① 食事をとると、食べ物が胃腸に入ると、腸が反応する

② 腸で蠕動運動（大蠕動）が起こり、腸が動くことで便を直腸まで運んでいく

④ その信号を脳がキャッチし、便意を感じる



に3〜4回、食べ物や水分を摂ることをきっかけに、特に朝がもつとも強く起こります。大蠕動による刺激が脳に伝えられ、直腸反射によって便意が起こるとともに、肛門括約筋かっやくが弛緩しかんし、排便が始まります。

しかし、生活習慣が乱れていると、こうした反応が衰えてきます。自然な便意が起こりにくくなった結果、市販の下剤を手放せなくなり、それがさらに便意消失を悪化させ、完全に消失してしまうケースもよくあります。

◎原因その②

脳と腸は密接な関係にあり、ストレスは大敵

精神的なストレスも、便秘の大きな引き金となります。

胃腸は基本的に、脳の神経系とは別の、独立した神経で働いています。「腸

神経系」と呼ばれるものです。しかし、脳と胃腸は完全に遮断されているわけではなく、自律神経を介して相互に影響しあっています。

そのため、脳がストレスを感じると、腸の大蠕動が鈍くなる場合があります。前記した旅先での一時的な便秘がまさにそうです。

一方で、胃腸のトラブルが脳に影響することも知られています。便秘が続くとイライラしやすくなるのも、その1つの現われといえます。

ストレスの多い人では、脳と胃腸がお互いに悪影響を及ぼしあって、便秘の負のスパイラルに陥っている場合がよくあるのです。

このほか、便秘の原因としては、加齢、運動不足、からだの冷え、そして女性の場合は「月経前症候群（PMS）」の1つとして出現することもよくあります。



◎対策

最大の力を握るのは、日常の食生活

便秘の背景には、大腸がんのような恐ろしい病気が隠れている可能性があります。また、病気がなかったとしても、重症の便秘は適切な薬物治療が

● 今すぐ大腸内視鏡検査を受けたほうがいい人

- 40歳以上になった
- 血便がある。便に血がついている
- よく便秘になる。ここ最近、便秘が続く
- 便潜血検査で陽性が1回以上でた
- 最近、下痢が多い
- 健康診断で貧血といわれた
- 下痢と便秘をくり返す
- 血縁者(3親等以内)に大腸がんの人がいる
- ときどき、おなかが痛む
- よくおなかが張る感じがする

※ひとつでも当てはまる方は、大腸の健康のために内視鏡検査を受けましょう。

必要となります。

ですから、慢性的な便秘を自覚したら、念のため、一度は消化器の専門医を受診して大腸内視鏡検査を受けることをおすすめします(大腸内視鏡検査は、上記表に当てはまる方にも受診をおすすめします)。

そのうえで、日常の生活習慣を改善していきます。規則正しい生活とともに、ウォーキングなどの適度な運動を心がけます。

そして最大のカギを握るのが、食生活です。

日本人の食生活は、過去60数年で激変しました。欧米食が普及したことで、脂肪の摂取量は2倍以上増加。一

方で、便通を促す食物繊維の摂取量は

半分近く減っています。また、腸内環境をよくする乳酸菌の摂取量およびその種類も変化しました。

こうした食生活の急激な変化とともに、便秘に悩む日本人が増えてきました。

自然な便意を取り戻すには、毎日の食卓に腸の動きを活発にする食品を積極的に並べるようにします。

2章でとりあげる食物繊維(特に水溶性食物繊維)、マグネシウム、オレイン酸、植物性乳酸菌の豊富な食品はその代表です。便をやわらかく保つために、水分の不足にも気をつけましょう。

便秘の
食事の
ポイント!

- 便の力さを増すには、高脂肪より高食物繊維の食事を
- 朝食をしっかりとって、胃腸の働きを活性化する
- 極端なダイエットは、便の量を減らし、腸の働きも鈍る