

慢性の便秘に悩んでいる人はリスク大

# 大腸憩室

(だいちょうけいしつ)

便秘などで大腸の内圧が高まると発生しやすくなる。高齢者に多く、60歳以上で約30%、85歳以上では約65%に見られるといわれている。恐ろしい合併症予防のためには食生活の改善が必須。

## ◎症状と対策

腸壁に起こる異常で、  
食事の影響が大きい

大腸憩室は、大腸の壁の一部に袋状の突出が生じる病態です。大腸の筋肉層が一時的に収縮したり、便秘によって腸壁に圧力がかかったりすることで、腸壁の弱い部分が袋状に脱出するなどして発生します。

無症状の場合がほとんどですが、便秘異常や腹部膨満感、腹痛などの症状が出ることも。また、5〜25%の頻度で合併症（憩室炎や憩室出血）が起こ

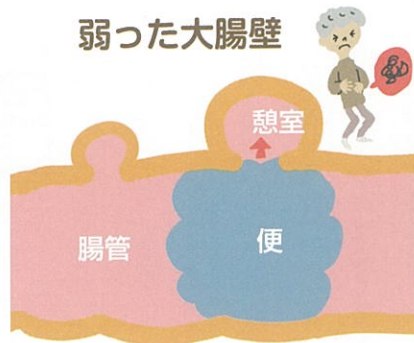
り、激しい腹痛や下痢、発熱、さらには腸壁に穴があいたり、大出血することもあります。

これも欧米型の食事が普及するとともに増えてきました。特に、食物繊維や水分の摂り方が少ないと、便秘になりやすく、大腸の一時的な収縮も起こりやすいので注意が必要です。

## 大腸憩室の食事のポイント!

- 便通をよくする食物繊維や乳酸菌を積極的にとる
- 水分を適度にとるようにする
- 動物性食品に偏った食生活は控える

弱った大腸壁



## こんな人は要注意!

- 便秘をしやすい
- 水分の摂り方が少ない
- 高齢者