

生活習慣病で便秘がちの人に多い

虚血性大腸炎

動脈硬化と腸管内圧の上昇が重大な引き金となって起こる。そのため、生活習慣病を抱えている中高年者や、便秘をしやすい女性に発生しやすい。便秘を予防・解消することが大切。

◎症状と対策

**大腸の血管の血行不良が原因。
便秘の予防が大切**

大腸の血管の血液循環が悪くなり、大腸の粘膜に炎症や潰瘍、浮腫が発生する病気です。

糖尿病や高脂血症、加齢などによって動脈硬化が進んでいる人に起こりやすく、便秘で排便時にいきんだりしたとき、腸管の内圧が上昇して引き金となる場合も多いようです。

基本的に高齢者によくみられる病気ですが、若い世代でも発生します。

女性に多いといわれています。

症状としては、急に左側の下腹部に激しい痛みを感じ、下痢、下血などが起こるのが特徴です。発熱や嘔吐を伴う場合もあります。

症状はたいてい一過性で、数日間の絶食と安静、点滴、そして痛みのコントロールなどを続けると、1週間くら

いで改善されます。ただし、場合によっては大腸に狭窄が残って腹痛や下痢が続くことがあり、手術が必要になることもあります。

排便時に強いきまなくても、常にスムーズに排便できるように、便秘を防ぐ食生活やウォーキングなどの運動を心がけましょう。

虚血性大腸炎の 食事のポイント!

- 肉や乳製品など高脂肪の食品は控える
- 便通をよくする食物繊維や乳酸菌などを積極的にとる
- 血液をさらさらにする効果のある食品を日常的に摂取

こんな人は 要注意!

- 生活習慣病がある
- 慢性便秘
- 排便時にいつもいきむ