

はじめに

## 便秘の治療はオーケストラの演奏と同じ

私は、2004年に『腸内リセット』で便秘は必ず治る』（マキノ出版刊）という便秘に関する初めての本を書きました。どちらかというと軽い便秘の人が自分で行うことのできる便秘解消法を紹介したものです。この本は大変な反響があり、私の開院しているクリニックの「便秘外来」には、便秘に悩む数多くの患者さんがやってくるようになりました。

その患者さんたちから話を聞いて改めてわかったことは、「腸内リセット」だけではよくならない、いわば重症の便秘の人がかなりいるということでした。ちなみに本来は、便秘の明確な定義はなく、2〜3日に一度排便があり、特に自覚症状がなければ便秘とはいわないというのが学会内における共通認識なのです。

ですから、便秘に軽い、重い明確な定義はありません。しかし、私の経験から見ても、

明らかに重度と思われる症状の便秘があります。たとえば1週間から10日に1回しか排便がない。もつとひどくなると、下剤を使わなければ1週間でも2週間でも便が出ないままになってしまふなど……。このような人は、自力で排便する力、つまりは「排便力」はいべんりょくが明らかに低下しています。

そして、重症便秘の患者さんたちの多くはなんらかの形で、下剤に依存する生活を送っています。下剤の服用量が、規定量内であればまだ問題ありません。しかし、人によっては通常の倍から数十倍の下剤を飲んでいる人もいます。また、下剤の服用歴が1年以上は普通で、数十年におよぶようなケースもあります。

軽い気持ちで市販の下剤を使ってみたら便秘がよくなったため、便が出なくなるたびに薬を飲む、ということをくり返した結果、下剤の依存症状を引き起こした人もいます。その一方で、医療機関にかかっているのに、下剤の乱用から抜け出せない患者さんもいます。

あとで詳しく述べますが、多くの医療機関では便秘を訴えて受診しても、下剤を処方されるだけで、食事療法など便秘の根本治療を丁寧に行ってくれるところはあまりないのです。この、下剤を処方するだけか、下剤と併行して食事療法などの根本的な見直しを行うかが、便秘を完治させるための重要な分かれ道になります。

つまり、下剤は連用するものではなく、あくまでも困ったときに短期間、飲む薬なのです。

そのうえで食事療法をはじめとした生活習慣の改善に力を注げば、早い時点で下剤をストップできます。あくまでも一時的な便秘ですみ、慢性化はしません。が、多くの人は苦痛から逃れようと、さらに多くの下剤を飲んでしまうのです。これが慢性便秘→下剤を通常量以上に連日服用してしまうという「下剤依存症」に陥ってしまう原因です。

最近、軽い便秘であれば友人同士の会話に上ることも多くなり、便秘に関する情報交換もしやすくなりました。しかし、便秘が重くなればなるほど人にいいにくくなり、孤立したまま下剤に頼り続けるようになります。それが、さらなる悪循環を生み出すのです。そして、当院で初めて心の内を話し、「下剤からなんとか離脱したい」と切実に訴えてきます。

そこで私は、なんとか便秘を治したい、下剤を使い続けているけれど、薬の量をへらしたいという悩みを抱える患者さんたちを下剤から離脱させ、自然の排便を取り戻し、排便力をつけるための治療に試行錯誤してきました。

実は、下剤依存症の患者さんに対する治療法は、どんな医学の教科書にもほとんど書かれていません。また、実態すらも明白になっていないのです。

そこで、私のクリニックで経験してきた内容を整理して、紹介しようというのが本書の狙いです。排便力をつけるための治療法から日常生活のアドバイスまで、可能な限りわかりやすく説明しました。

下剤依存症予備軍ともいえる軽い便秘の人や、便秘はそれほどひどくないけれど、腸の機能が弱くなっている「停滞腸」の人は、本書のプログラムを行うことで確実に排便力がつき、健康な腸になって便秘を解消することができます。

ただし、重症の人に関しては、私個人も、まだまだ下剤依存症の全容を把握したわけではありませんし、正直にいつて悪戦苦闘中です。したがって、徐々に排便力を取り戻すための方法を、現在わかっている範囲内で述べさせていただくことをご了承ください。

私は「便秘や下剤依存症の治療はオーケストラの演奏と同じ（いくつもの要素が絡み合い、治療もさまざまな方法を併用するため）」と常々感じています。

便秘は重症になればなるほど、簡単に治るものではありません。しかし、排便力が身につくことで得られる健康な腸と体は、なににも代え難いものです。ぜひ、この本を手にとった人は、便秘の治療に対しての理解を深め、じっくりと治療に取り組んでいただきたいと思えます。時間はかかっても、必ず、「排便力」を取り戻すことは可能です。よい結果が出ることを信じて……。

松生クリニック院長 松生恒夫