

第 2 章

増加する重症便秘と

「下剤依存症」



どんな重い便秘もささいなきっかけで始まる

500万人を超すと見られる便秘人口

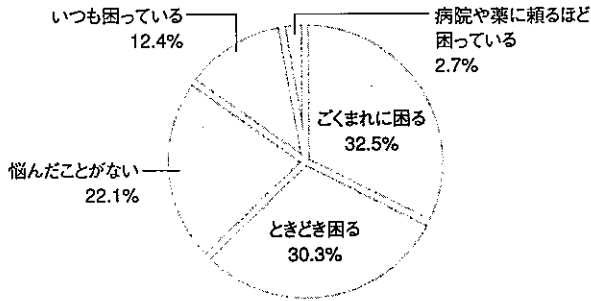
本書のメインテーマである「排便力」の衰えは、誰にでも起こる「便秘」から始まります。そこで、まずは便秘の現状と原因について、紹介していききたいと思います。

便秘に悩む人は、相当数いるようです。1989年に行われた厚生労働省（当時厚生省）国民調査の結果では、自分が便秘であると認めている人は、1000人あたり女性で46・7人、男性で18・6人となっています。この数値を日本全国の人口に当てはめて計算してみると、約500万人となります。しかし、全員が正直に答えたとは考えにくく、実際にはもっと多くの人が便秘に悩んでいることでしょう。

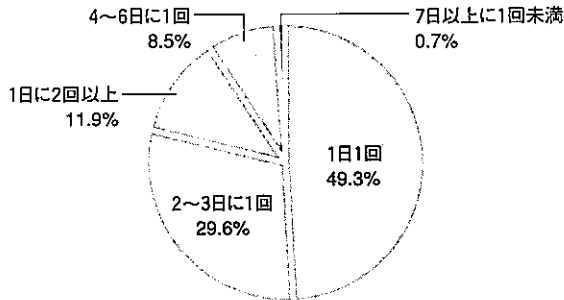
カゴメ株式会社が2007年に行った20～59歳の女性に対する「現代女性の腸内環境に関するアンケート調査（412名が回答）」では、体の悩みの上位に「便秘」が挙がっており、女性のどの世代にとっても、便秘が深刻な問題であることが浮き彫りにされています。

便秘に悩む女性は非常に多い

Q. 便秘で困っていますか？



Q. お通じの頻度は？



(カゴメ株式会社「現代女性の腸内環境に関するアンケート」より。412人が回答)

具体的には、「1日に1回の自然なお通じがない女性」が38・8%にのぼり、さらには2〜3日に1回排便があるという人がけっこうみられます（27ページのグラフ参照）。

しかし、この中には下剤を使用している人がかなりいると予想され、それなりに排便があるのも、下剤を使つての場合が含まれていると考えなければなりません。

便秘が女性に多い理由

便秘に悩む男性は、女性に比べるとそれほど多くありません。便秘が女性に多い理由には、生理的な要因があります。生理前は便秘になりやすいという経験がある女性は多いでしょう。

女性の体を支配する女性ホルモンのうち、黄体ホルモン（プロゲステロン）は排卵から月経までの時期に多く分泌ぶんぴつされます。この黄体ホルモンは腸の平滑筋へいかつじんという筋肉の刺激感受性しげきかんじゅせいを低下させ、便のもとになる大腸の内容物の水分を吸収する作用があります。このため、黄体ホルモンの分泌がさかになると、ぜん動運動が抑制され、便が硬くなつてしまうのです。

もうひとつ、便秘が女性に多い理由に、排便にかかわる腹筋はらみんや横隔膜おろかくまゑの筋力が弱いことが挙げられます。さらに女性は自宅以外でのトイレを使うことを嫌がつたり、外出先で排便をすることを恥ずかしがつたりということも多く、これが排便の機会を失う引き金となります。