

高齢者の約半数に
下剤が処方されているという報告もある

意外ですが、便秘は高齢者にもたいへん多いのです。国民調査をみると、便秘のピークは20～30代（女性）と60歳以上（男女とも）という2つのピークがあります。

60歳以上で便秘がふえる大きな原因のひとつは、加齢現象で腸の筋肉が弱くなることです。70歳を過ぎると腸の筋肉の弾力性は若いときの約75%に落ちることがわかっています。医療機関を訪れる70歳以上の患者さんの約半数に下剤が処方されているという報告もあります。年々進む高齢化社会にともなって、高齢者の便秘は今後ますますふえるでしょう。

また、最近では、高齢者だけでなく、食生活の欧米化や偏食の影響から排便力が衰え、便秘を訴える子どももふえています。

便秘はほうっておいてはいけな**い**病**気**

便秘にはがんやポリープなど病気が原因で起こる「しょうこうせいべんぴ症候性便秘」と、腸の機能が低下して

起こる「慢性便秘」とがあります。本書で述べるのは後者の「慢性便秘」で、医学的には「常習性便秘」と呼ばれるものです。

常習性便秘は、一般的に大きく3つに分けられます。

1 直腸性便秘

直腸までは便が下りてきているのに、便意が起こらないために便秘になる

2 弛緩性便秘

大腸全体の運動機能が低下して起こるタイプの便秘。「おなかが張っているのに排便できない」のが特徴

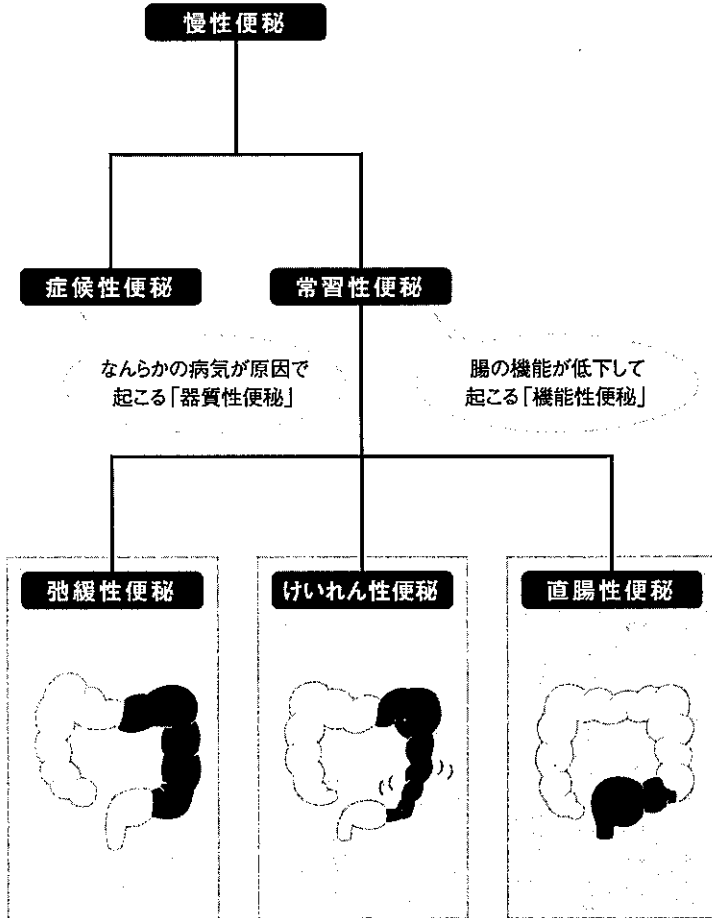
3 けいれん性便秘

ストレスから結腸の緊張が異常に高まって起こる。便秘と下痢をくり返すのが特徴

また、この3つ以外にも、最近のダイエットブームから、便のもとになる食べ物が少ない、便秘が作れないタイプの便秘などもよく見られるようになりました。

慢性便秘は悩んでいる人が本当に多いのに、医師側からしてみると深刻な病気にはうつりません。というよりも、病気ととらえられていないのです。

一般的な便秘の分類



031

しかし、長年、便秘患者さんの苦痛を見てきた私からすれば、慢性便秘は明らかに病気で、排便機能は体の老廃物を出すために人間に兼ね備えられているものであり、老廃物が体内に滞れば、体にさまざまな異常をきたします。

腸の毒素は「アセトン臭」という体臭の引き金になることがわかっていますが、実際、便秘がちで体臭に悩んでいる人は少なくありません。また、このように便の老廃物は皮膚から臭いとなって出てくるわけですが、体臭とまでいかなくても、肌荒れという形で現れることが多いようです。

また、詳しいメカニズムは明らかではありませんが、便秘の人には冷えの悩みを持つ人が大勢います。冷えは漢方医学では肩こりや腰痛のほか、生理不順や不妊の原因にもなるといわれ、軽視できません。

また、近年では大腸がんのかかわりも指摘されています。

大腸がんは近年、激増中のがんです。大腸がんは以前は欧米人に多いがんといわれ、日本人でかかる人はほとんどいませんでした。しかし、近年ふえてきている要因として、脂肪が多く食物繊維が少ない欧米化した食生活が挙げられます。高脂肪食は便秘を起こしやすく、この便の中にある発がん物質が大腸がんのリスクを高めるともいわれます。実際、大腸がんの70%は便が滞留する直腸とその手前のS状結腸にできるのです。したがって、便秘はほうっ