

小さな原因が積み重なって便秘が悪化

便秘の重症度を自己チェック

前にも述べたとおり、便秘の定義はありません。2〜3日に1回排便があつて、自覚症状がなければ便秘とはいわないというのが共通概念です。

一方、定期的に排便があつてもおなかにガスがたまつて腹部膨満感ぼうまんかんを訴える人もいます。私はこのようなタイプを「停滞腸ていたいちょう」と呼んでいます（13ページ参照）。「停滞腸」の中には、毎日排便がある人から、2〜3日に1回の排便の人までさまざまです。

停滞腸の段階できちんと排便力を取り戻せばいいのですが、便秘が徐々に進んでいくと、排便が4〜6日に1回、1週間に1回程度、放置しておくとも1週間でも2週間でも、まったく排便がないという程度まで、個人差はありつつも、確実に排便力が落ち、便秘が悪化していきます。この本を手にとったかたは、大なり小なり便秘の自覚がある人が多いと思います。改めて、左ページのチェックリストで便秘の重症度を確認してみましょう。

便秘重症度のチェックリスト

質問項目	チェック欄
① 下剤を服用しないと3～4日に1回しか排便できない	<input type="checkbox"/>
② 便がたえず硬い	<input type="checkbox"/>
③ 排便できないでいると、おなかがどんどん張ってしまう	<input type="checkbox"/>
④ 体を動かしたり、歩いたりすることがあまりない	<input type="checkbox"/>
⑤ 1日1～2回食である	<input type="checkbox"/>
⑥ 便意が起こっても我慢することがある	<input type="checkbox"/>
⑦ 下剤を使うようになってからまだ1年以内である	<input type="checkbox"/>
⑧ 自然な便意が起こらない	<input type="checkbox"/>
⑨ 下剤を使わないとまったく排便できない	<input type="checkbox"/>
⑩ 下剤を使って排便するのは週に1回程度である	<input type="checkbox"/>
⑪ 下剤を使うようになってから1年以上5年未満である	<input type="checkbox"/>
⑫ おなら(ガス)が以前に比べて異常にくさいと感じる	<input type="checkbox"/>
⑬ 下剤を毎日使っている	<input type="checkbox"/>
⑭ 下剤を飲むときは、常用量より多い(連日でなくとも)	<input type="checkbox"/>
⑮ 下剤を飲むときは、常用量より2倍以上多い	<input type="checkbox"/>
⑯ ピーク時に比べて体重が10kg以上減少している	<input type="checkbox"/>
⑰ 下剤を5年以上使い続けている	<input type="checkbox"/>