

「便秘の重症度判定」

038

●チェックが①～⑥のいずれか（あるいはいくつか）に当てはまる↓軽症（停滞腸）

毎日ではなくても定期的に排便があるが、腹部の膨満感などがある停滞腸の状態です。下剤に頼るほどのひどい便秘ではありませんが、このままだと悪化していく可能性があります。食事をはじめとした生活の見直しで、まちがいに改善できるでしょう。

●チェックが⑦～⑩のいずれか（あるいはいくつか）に当てはまる↓中等症

すでに自力では便が出にくくなり、困ったときには下剤に頼る生活をしているはずですが。このタイプの人は休日ごとに下剤を服用して、いっきよに排便するといった人も多いようです。このままでは、数年以内に下剤が手放せなくなり、副作用が現れるおそれもあります。

●チェックが⑪～⑭のいずれか（あるいはいくつか）に当てはまる↓重症

自然な便意が完全に失われ、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状態でしょう。下剤もすでに手放せなくなっているはずですが。排便力を取り戻すまでには時間も根気も必要になります。第3章で紹介する生活習慣の見直しと、第4章の下剤依存脱

出プログラムで、排便力を取り戻すことは可能です。

●チエックが⑮⑰のいずれか（あるいはいくつか）に当てはまる↓最重症

排便力がまったくないといつていい状態です。すでに便秘やそれにまつわる症状で医療機関にかかったことがあるかもしれません。また、あなたの腸にはかなり高い可能性で大腸メラノシス（64ページ参照）が見つかるはずで。

第4章の下剤依存症脱出プログラムを参考にしつつ、きちんと医師の指導のもとで下剤の減量治療を受けることをお勧めします。半年、1年と時間が必要になりますが、あきらめずに治療に取り組めば、必ず成果は現れます。

便秘が悪化する理由

誰もが生まれたときから便秘だったわけではありません。また、最初の段階では軽度の便秘だったはずで。ではいったい何が原因で頑固な便秘になってしまうのでしょうか。それは次に紹介するような、さまざまなことがきっかけで起こります。

・排便を我慢する

マンションで開業している小さな事務所で働いている女性がいました。その事務所は男性ばかりで、トイレも目と鼻の先ですから、用を足す際の音が聞こえてしまいそうだったとか。それが嫌で排便を我慢しているうち、重症の便秘になってしまったのです。

また、朝、起きるのが遅く、トイレに行く時間がなかったり、仕事中に便意が起こっても「忙しいから」と排便の機会を逃してしまい、便意を我慢し続けたりしたことが便秘の引き金になるケースもあります。排便を我慢していると直腸と肛門の働きが悪化して、便が下りてきても、便意を次第に感じなくなり、ここで便がストップしてしまいます。

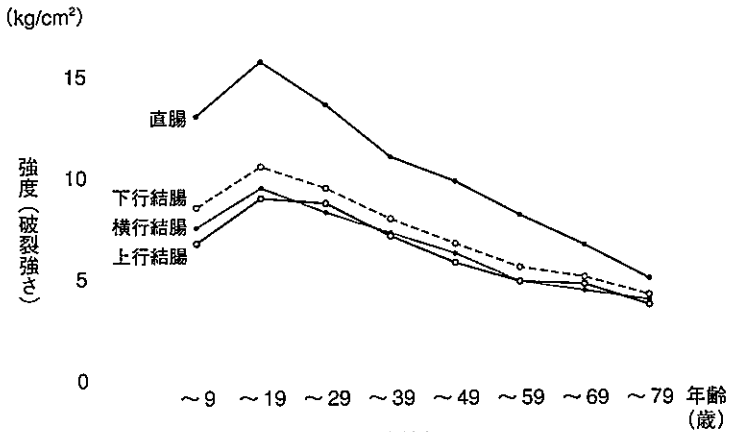
・加齢

加齢とともに、誰でも腸の動きは低下し、排便力が弱まっています。

高齢者の腸の中をX線で撮影しながら、便の移動時間がどれだけかかるかを調べた研究では、便のたまりやすいS状結腸じょうけつちょうや直腸ちよくちようで特に停留時間が長いことが確認されています。

また、大腸の壁の粘膜ねんまくや筋肉層は、年とともに萎縮いしゆくしやすくなります。大腸の壁の弾力性も20代をピークに低下し、特に排便にかかわる直腸や下行結腸かこうけつちょうの弾力性が弱くなる傾向にあります（左ページの図参照）。

腸は加齢とともにどんどん衰える



〔ヒト腸管壁各部分の強さの年齢比較〕

(Hosoda S, et al : Age-related changes in the gastro intestinal tract. Nutrition Review 50, 1992)

上のグラフは直腸、下行結腸、横行結腸、上行結腸に負荷をかけ、弾力性（強度）を調べた結果をまとめたもの。いずれも20代をピークとして、どんどん弾力性が失われていく。

なお、小腸の筋層間神経叢部分（えんそうかんしんけいそう）に存在する神経細胞を調べた研究では、高齢者は若い人に比べて神経細胞の密度が34%も低いとの報告があります。おそらく、大腸の神経細胞でも同様でしょう。つまり、神経細胞の減少も排便力を衰えさせる一因と考えられるのです。

・偏った食生活

腸は入り口に食べ物が入ると、出口が広がるという特性があります。また、胃に食べ物が入るとその信号を脳が受けて、内容を腸に送り出せという指示が出ます（胃・結腸反射）。

つまり、食事は腸を動かすために不可欠です。さらに、朝は胃や腸の運動に関与するぜん動運動が、最も強く働く時間帯です。この時間帯に起こるぜん動運動を「大ぜん動」といいます。ですから、特に朝、目覚めたばかりの胃・腸に食べ物を入れることは重要です。

しかし、ダイエットや忙しさのために、朝食を抜く人が大勢います。この結果、胃・結腸反射や大ぜん動が起こらなくなり、腸の運動が低下してしまいます。また、食事量が少ないと、食物繊維量も不足するため、ますます腸の運動が低下してしまうことになるのです。

現在、20～30歳代の人を中心に朝食抜きがどんどん増加しています。厚生労働省の調査では、20～30歳代の2回食（朝食抜き）の割合が30%近いという結果が出ています。若い女性に便秘が多い背景に、こうした食事形態が大きくかかわっていると思われれます。

・不規則な生活

生活のリズムが狂えば、排便のリズムも狂います。健康な腸では、1分間に4〜5回の割合でぜん動運動が行われています。寝ている間にもモチリンというホルモンが分泌されて、腸管の運動が続くようになっていきます。このように、腸は肛門こうもんに向かって自動的に内容物（便）を送り出す機能を持っており、こうした働きには自律神経じりつしんけいが大きくかかわっています。

自律神経には、交感神経こうかんしんけいと副交感神経ふくこうかんしんけいがあり、両者のバランスがうまく整うことで、人間は健康に生きています。ところが、夜ふかしなどで生活のリズムが狂ってしまったり、旅行に行つて緊張が高まり、交感神経が優位になったりすると、自律神経の働きが乱れてしまい、停滞腸になつて排便力が落ちるのです。

たとえば、交感神経が刺激を受けると、アドレナリン、ノルアドレナリンというホルモンが分泌されて胃腸の働きにブレーキがかかることとなります。これらが出すぎると、大腸のぜん動運動がうまくいかなくなることがあるのです。

・過大なストレス

旅行に行ったときに、一時的に便秘になったりすることがあります。これは、いつもと違う生活パターンによる緊張が原因です。このように、緊張が高まった腸を、私は「ストレ

ス腸」と呼んでいます。

ストレス腸では、自律神経のうち交感神経の作用が強くなり、その結果、腸管の運動が抑制され、便秘を引き起こします。友人関係や仕事のストレスなど、あらゆるストレスが腸の動きを悪くするといつていいでしょう。

・運動不足

病気やケガなどで、長くベッドに寝ていると便秘がちになることは多くの人が経験していると思います。逆に、運動を始めたことで便秘が改善するケースも多くあります。運動不足が腸の働きや排便にかかわる筋肉の働きや強さを低下させることが影響していると考えられます。

・開腹手術後

開腹手術がきっかけで、腸の運動機能が急激に低下することがあります。これは、手術の傷の回復に伴って、近くの臓器と手術した部分がかくついてしまうためです。医学用語では「癒着ゆちやく」といいます。この癒着が最も多いのは、腸管とおなかの壁なのです。これが進行して、食物の残りかすが腸管内を通りにくくなると便秘がちになります。さらに進んで完全に通ら

なくなるのがいわゆる「腸閉塞」（ちようへいそく）です。

・月経前症候群（PMS）

月経前になると、「イライラする」「気分が沈む」「体の具合が悪くなる」というような症状は、約80%の女性が経験しているといわれています。このような、排卵から月経開始までの時期に現れる身体的・精神的不快な症状を月経前症候群（PMS）（げつげんしこうぐん）といいます。便秘も月経前症候群の症状のひとつで、若い女性の便秘原因となりやすいのです。

先述したように、排卵から月経までの時期は黄体ホルモン（プロゲステロン）の分泌が高まります。プロゲステロンには腸管の平滑筋の刺激感受性低下作用があるため、大腸のぜん動を抑制し、さらには便を硬くします。月経が始まってプロゲステロンの分泌がおさえられると、腸管の平滑筋運動がよみがえって腸内容物も軟らかくなり、便秘状態が緩和されるのです。

・特定の病気の影響や薬の副作用

詳細は割愛しますが、甲状腺の病気、特に甲状腺機能低下症などでは便秘になりがちです。また、抗うつ剤などを服用していると便秘傾向になることは、よく知られた事実です。

さまざまな原因が積み重なって便秘が悪化していく



046

便秘は加齢や便意の我慢、食事量の減少などさまざまな理由で悪化するが、
生活の中での積み重ねが悪化を促進させてしまう。