

便意がなくなったら要注意！「便意のない便秘」

このように、便秘が悪化する理由はさまざまですが、そのひとつひとつは日常生活の中のささいなことであることも多いのです。しかし、これが長く続くことで便秘は悪化していき
ます。

重症便秘の危険なサインとして、「便意がなくなること」が挙げられます。

健康な人ではS状結腸に一定量の便がたまると、腸の内圧が高まって便が一気に直腸へ押し流れます。このとき、直腸の壁が刺激され、「直腸反射」という反応が起こると同時に「便意」を感じ、トイレに行きたくなります。

しかし、忙しさなどからトイレの我慢をくり返していると、この直腸反射がうまくいかなくなって、直腸まで便が到達しているにもかかわらず、便意が起こらなくなります。直腸に便が流れ込めないため、S状結腸に便がどんどんたまりまゝです。結果、下腹部が膨満して、おなかが苦しくなります。また、下腹部がポッコリと出て、見た目にもマイナスとなってしまうのです。

そして、下剤を使う頻度や量が多いほど、便意が正常に起こらなくなってきました。下剤を

服用したあとに出現する便意は、腸管への強い刺激によって起こる「おなかがしぶる感覚」であり、本来の自然の便意とは異なります。これは、下剤による「しぶり感」なのです。

私は自然の便意が失われていないケースを「レスポンス・タイプ」、反応のない人を「ノン・レスポンス・タイプ」と命名し、治療に役立てていきます。

軽い便秘や停滞腸の人々には、便意が存在する「レスポンス・タイプ」がほとんどです。

一方、週に1回程度しか排便がなかったり、連日下剤を使っているような人では、「ノン・レスポンス・タイプ」であることが多いです。

これまでの経験からは、「ノン・レスポンス・タイプ」には高齢者のほか、若い女性が目立ちます。「あらゆる便秘治療をやったけれど、一向に改善しない」と長年、悩み続けている人はほとんどがこの「ノン・レスポンス・タイプ」です。

こうした人たちは下剤を服用するのをやめてしまうと、まったく排便がなくなり、腹部膨満感、腹痛などが出現します。

つまり、「便意のない便秘」の人は、腸の働きが低下して便が出にくいことに加えて、直腸反射もないために便秘になってしまうのです。このため、便意を取り戻す治療が不可欠です。

そのためには、あとで詳しく述べる生活療法と平行して、「便意」を取り戻すため、直腸に直接働く「新レシカルボン坐剤®（ゼリア新薬工業）」などの薬剤が有効です。

あなたの便秘はレスポンス・タイプ？
それともノン・レスポンス・タイプ？

次の質問に対して、当てはまるものをチェックしてみましょう。

質問項目	チェック欄
① 1日に1～2回食である	<input type="checkbox"/>
② おなかがゴロゴロいわない	<input type="checkbox"/>
③ 水分をあまり取らない	<input type="checkbox"/>
④ 下腹部がよく張る	<input type="checkbox"/>
⑤ 便意(排便したいという感覚)がない	<input type="checkbox"/>
⑥ 下剤を服用しないと排便ができない	<input type="checkbox"/>
⑦ 1年以上、下剤を毎日服用している	<input type="checkbox"/>
⑧ 何もしないでいるとまったく便が出ない	<input type="checkbox"/>
⑨ グリセリン ^{かんじょう} 洗腸を使ったことがある	<input type="checkbox"/>
⑩ 排便がない状態でおなかが張ってくると、胸焼けがする	<input type="checkbox"/>

049

回答

当てはまるものがない

レスポンス・タイプ

章の後半で紹介している食事や運動で、間違いなく便秘は解消します。排便力もそれほど衰えていない状態です。

⑤以外にチェックがある

レスポンス・タイプ

便意があれば、まだ排便力を取り戻すのは比較的容易です。ただ、最後の砦とりでが残っている状態なので、ここで一度生活の見直しを計り、重症化を食い止めましょう。

⑤のみ、または⑤+①～④のどれか2つにチェック

ノン・レスポンス・タイプ(軽症)

アントラキノン系下剤をやめ、マグネシウム製剤と新レシカルボン坐剤[®]によって便意を取り戻す訓練をしましょう。

⑤+その他3つにチェック

ノン・レスポンス・タイプ(中等症)

チェックリストの①～④へのチェックが多いようであれば、今すぐ食事の見直しに着手しましょう。⑥～⑩のチェックが多く、体調がづらいようであれば、かなり重症化しています。

⑤+その他5つ以上にチェック

ノン・レスポンス・タイプ(重症)

すでに、下剤が手放せない状態ではないでしょうか。特に⑥～⑩のチェックが多いようであれば、一度専門医に相談することをお勧めします。