

# 便秘外来

## \* 便秘の症状

### 1) 排便回数の減少

排便回数は個人差が大きいといわれていますが、一般的に「排便が週に3回未満」が便秘とされる状態の目安です。



## 2) 排便時の不快感

「便意はあるのになかなか出ない」、「強くいきまないと便が出ない」、「排便したのにスッキリせず、まだ残っている感じがする」など、排便時の不快な状態。



### 3) 腹痛やお腹の張り

「お腹にガスがたまっているみたい」、  
「お腹が張って苦しい」、「お腹の下のほう  
が痛む」など、お腹の張り（腹部膨満感）  
や痛みによる不快感です。



## 4) 頻回便

一度にたくさん便が出ず、コロコロした  
硬い便が少量ずつ 1日に何度も出る。

非常に遅い (約 100 時間)  消化管の 通過時間  非常に早い (約 10 時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 兔糞状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなくるを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふ にゃの不定形の小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

ブリストルスケール

## 5) 頭痛、胃痛、胃もたれ

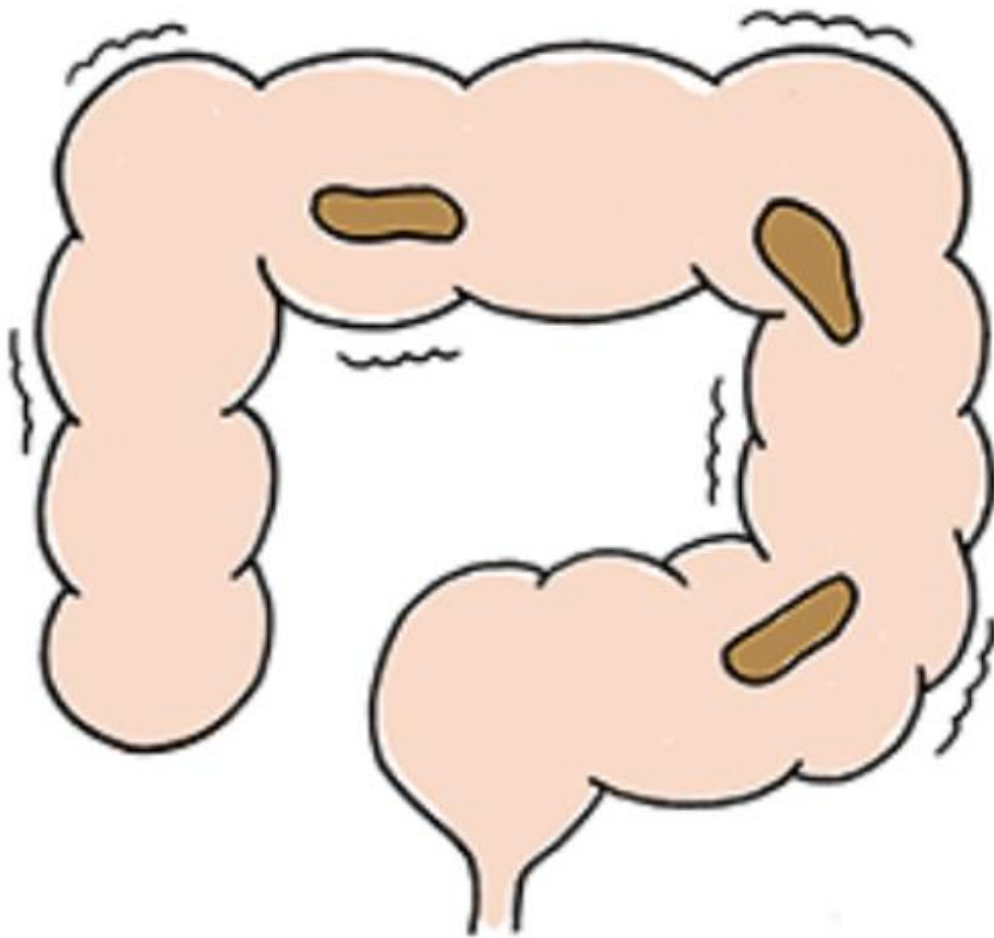
便秘はストレスとの関連が大きいといわれており、便秘とは一見関係がないように思われる頭痛、胃痛といった症状も、便秘の患者さんにあらわれることがあります。



## \* 便秘のタイプ

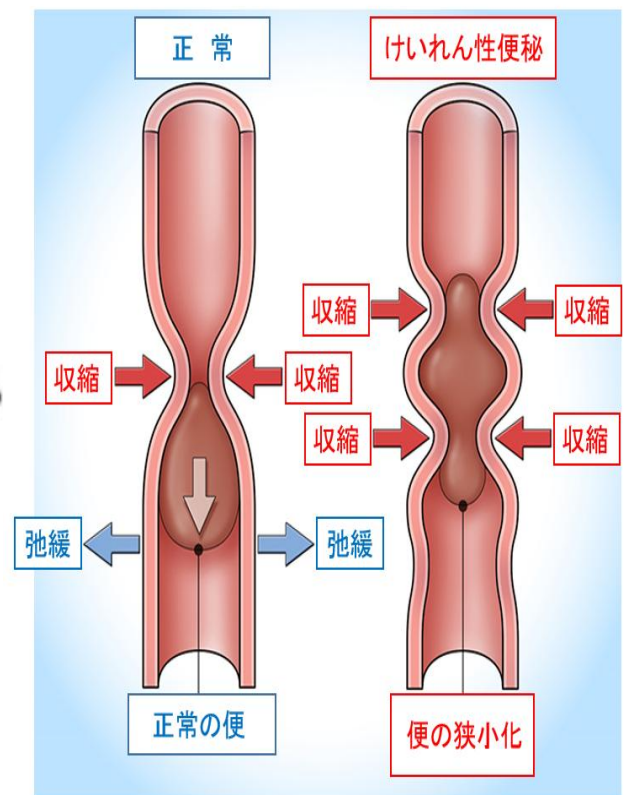
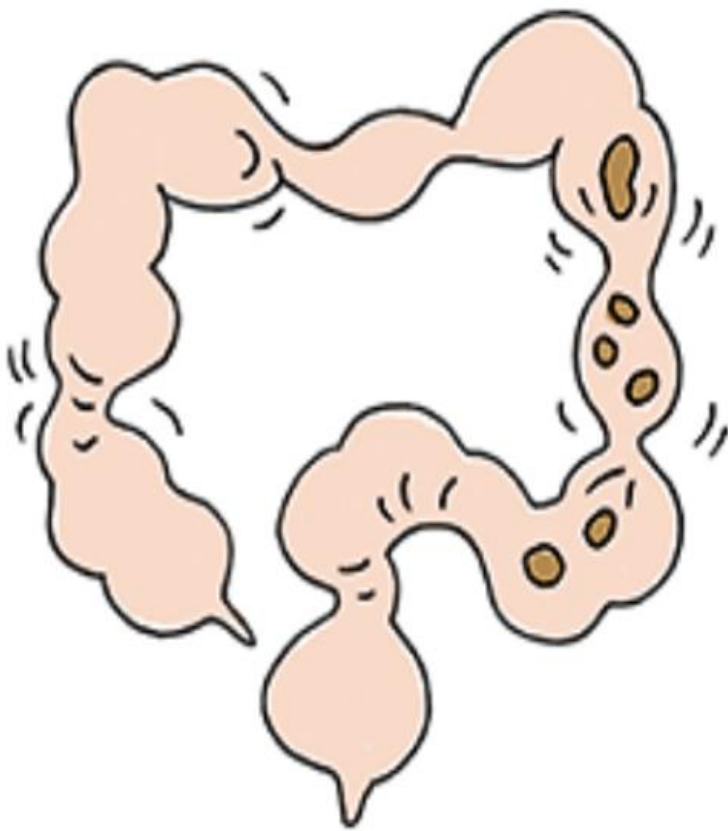
### (1) 弛緩性便秘

大腸を先へ送り出す蠕動運動が弱い  
ために起こるタイプの便秘。



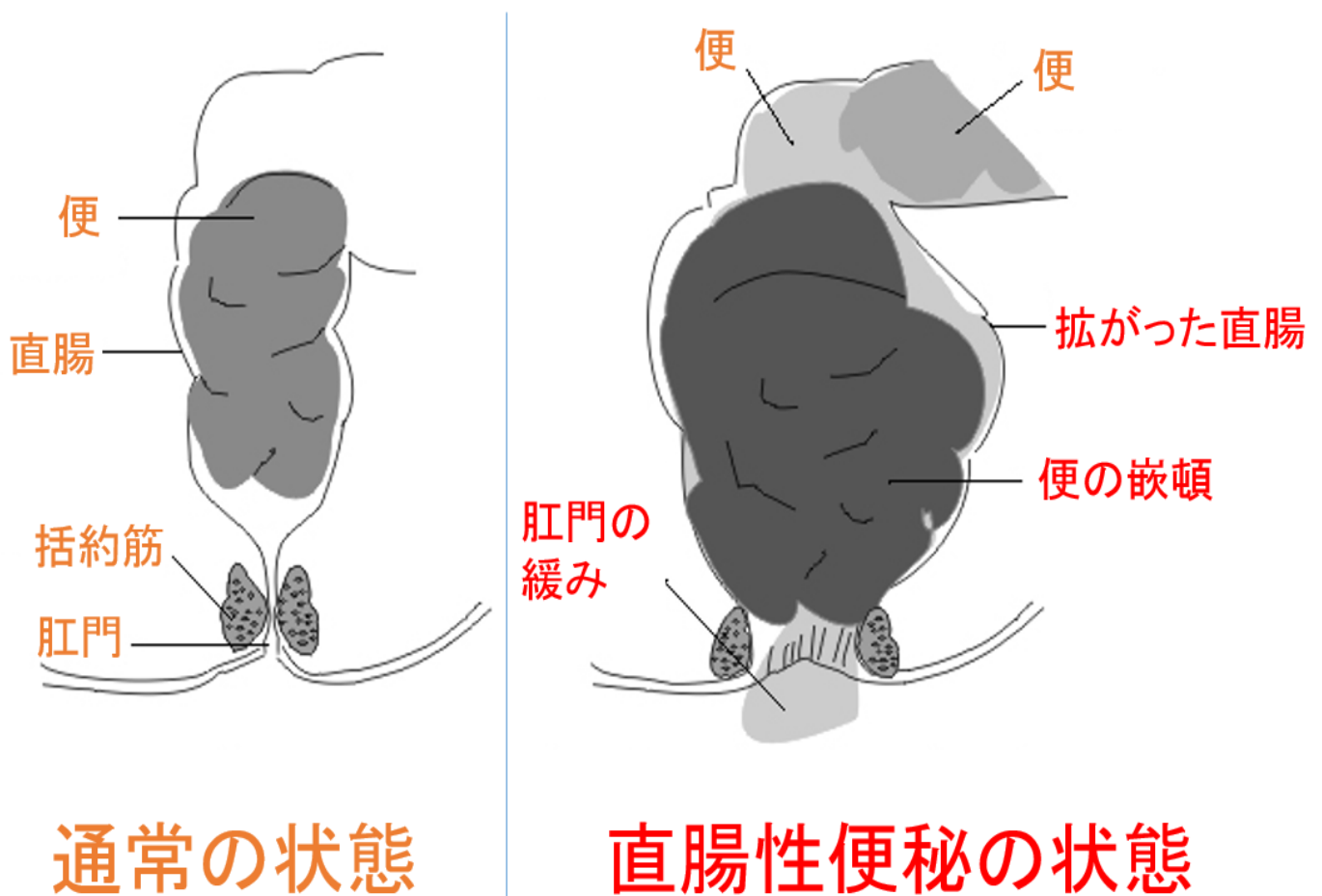
## (2) けいれん性便秘

腸の不規則な運動のため、便の輸送がスムーズにできず起こる便秘。ストレスなどで腸がこむら返りを起こし、大腸が細くなる。便秘と下痢を繰り返す。



### (3) 直腸性便秘

直腸まで便がきても便意を感じなかったり、便を押し出す力が弱かったりして直腸に便がたまってしまいうタイプの便秘。





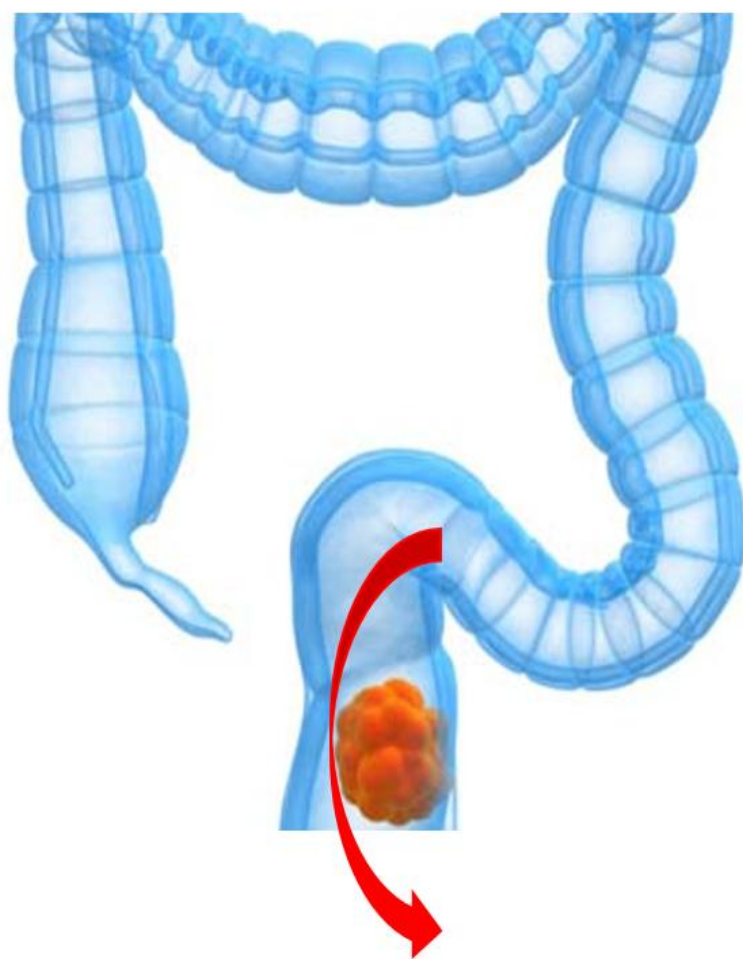
## (4) 薬剤性便秘

薬の副作用で起こる便秘。抗コリン作用をもつ薬、カルシウム拮抗剤、ベンゾジアゼピン系薬剤、利尿薬、頻尿の薬など。



## (5) 器質性便秘

がんやポリープなどで大腸が狭くなって起こる便秘。



\*\*\* 便秘の薬物治療

腸の働きを促したり、便をやわらかくして、排便を促進させるお薬です。

種類	作用	主なお薬
塩類下剤 (えんるいげざい)	腸の中の水分の再吸収を防ぎ、腸の内容物をやわらかくし、増大させることで蠕動運動(ぜんどううんどう)を活発にします	酸化マグネシウムなど
刺激性下剤 (しげきせいげざい)	腸の粘膜を刺激して、腸の蠕動運動(ぜんどううんどう)を活発にします	センノシド/ピコスルファートナトリウムなど
膨張性下剤 (ぼうちょうせいげざい)	十分な水分とともに服用すると腸で膨張するため、便の量を増やし、腸を刺激して排便させます。	カルメロースナトリウムなど
消化管運動機能改善剤 (しょうかかんうんどうきのうかいぜんざい)	腸の運動機能が低下したり過剰になりすぎているとき、それを正常な状態に近づける作用をもったくすりです。 <sup>s</sup>	クエン酸モサプリドなど

その他、

浸潤性下剤(しんじゆんせいげざい)、糖類下剤(とうるいげざい)などがあります

大日本住友製薬 健康情報サイトより引用 <http://kanja.ds-pharma.jp/health/shokakan/about/fc/>

=====  
当クリニックでは、便秘の原因を特定し、排便を整えるためのさまざまなアプローチを実践しております。

ぜひ一度、ご相談ください。

