

# 便秘について

## \* 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 蛇のようなとぐろを巻く便
	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

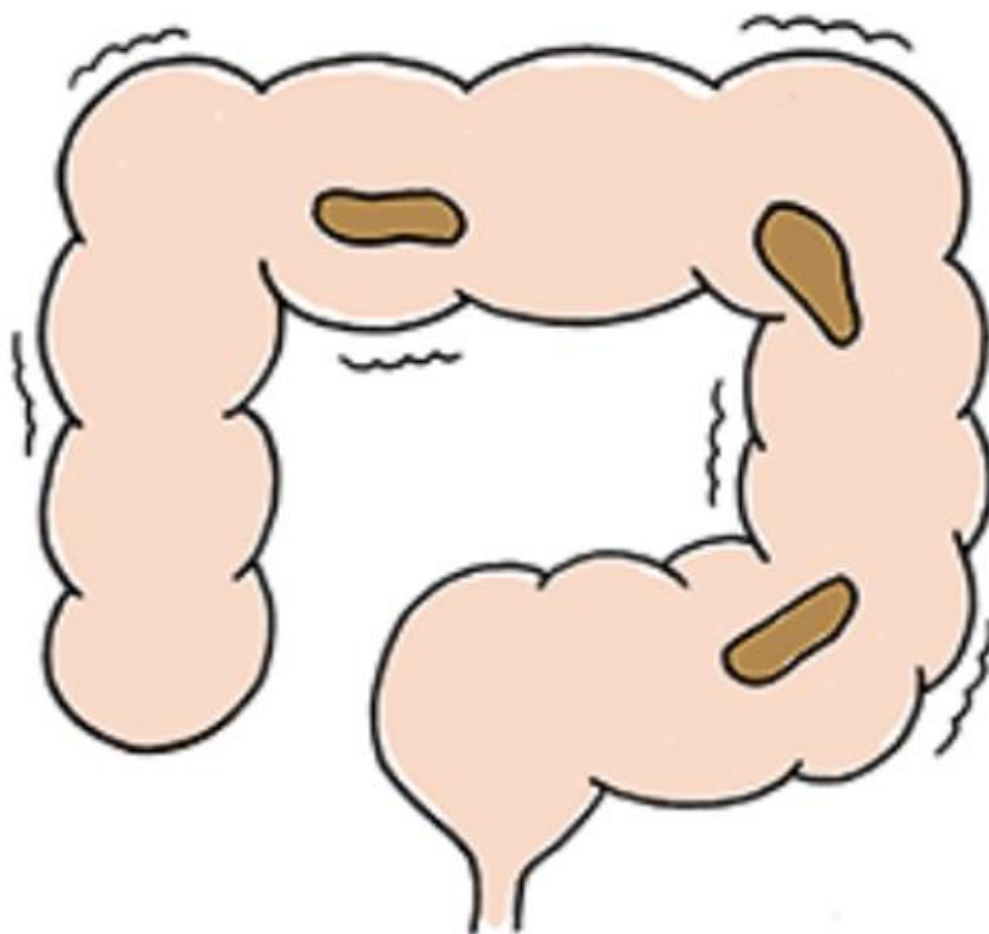
便秘はストレスとの関連が大きいといわれており、便秘とは一見関係がないように思われる頭痛、胃痛といった症状も、便秘の患者さんにあらわれることがあります。



## \* 便秘のタイプ

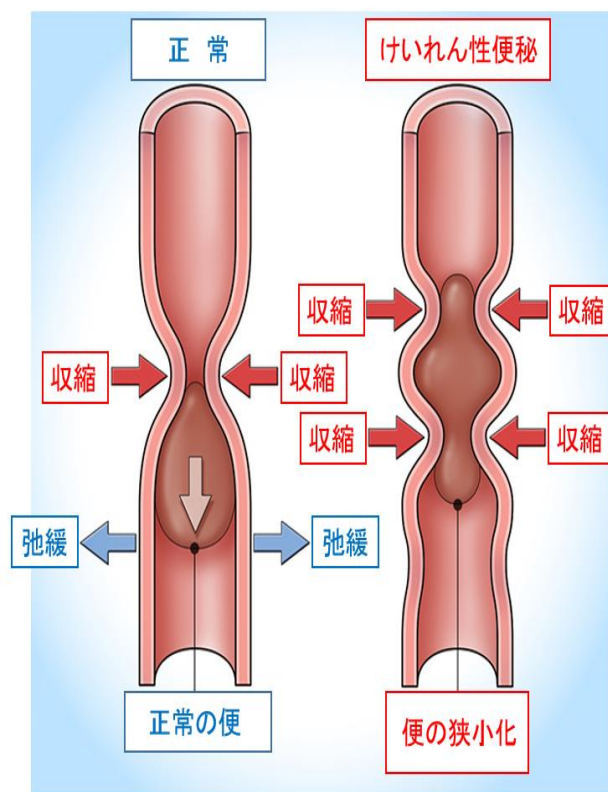
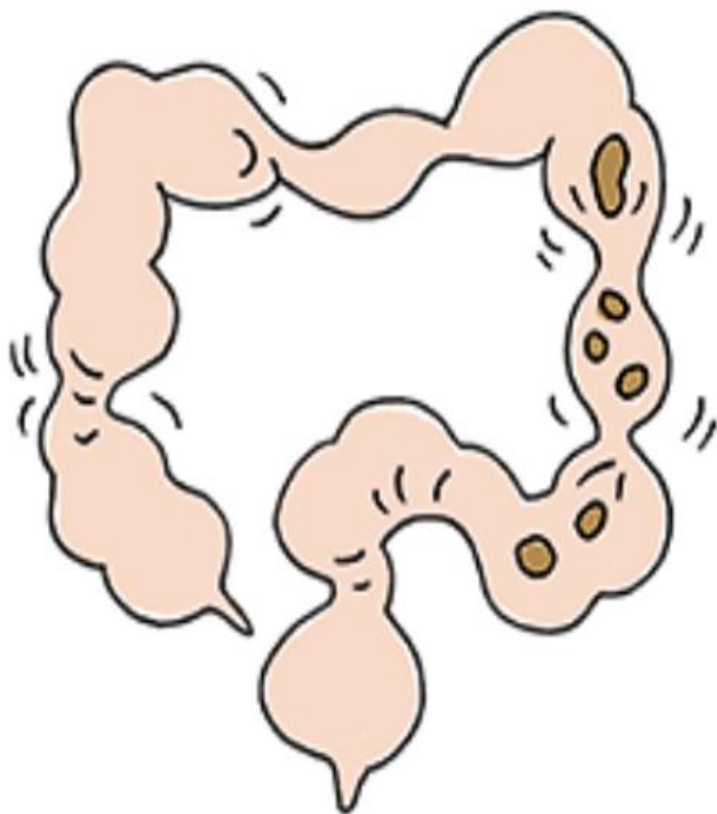
### (1) 弛緩性便秘

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。



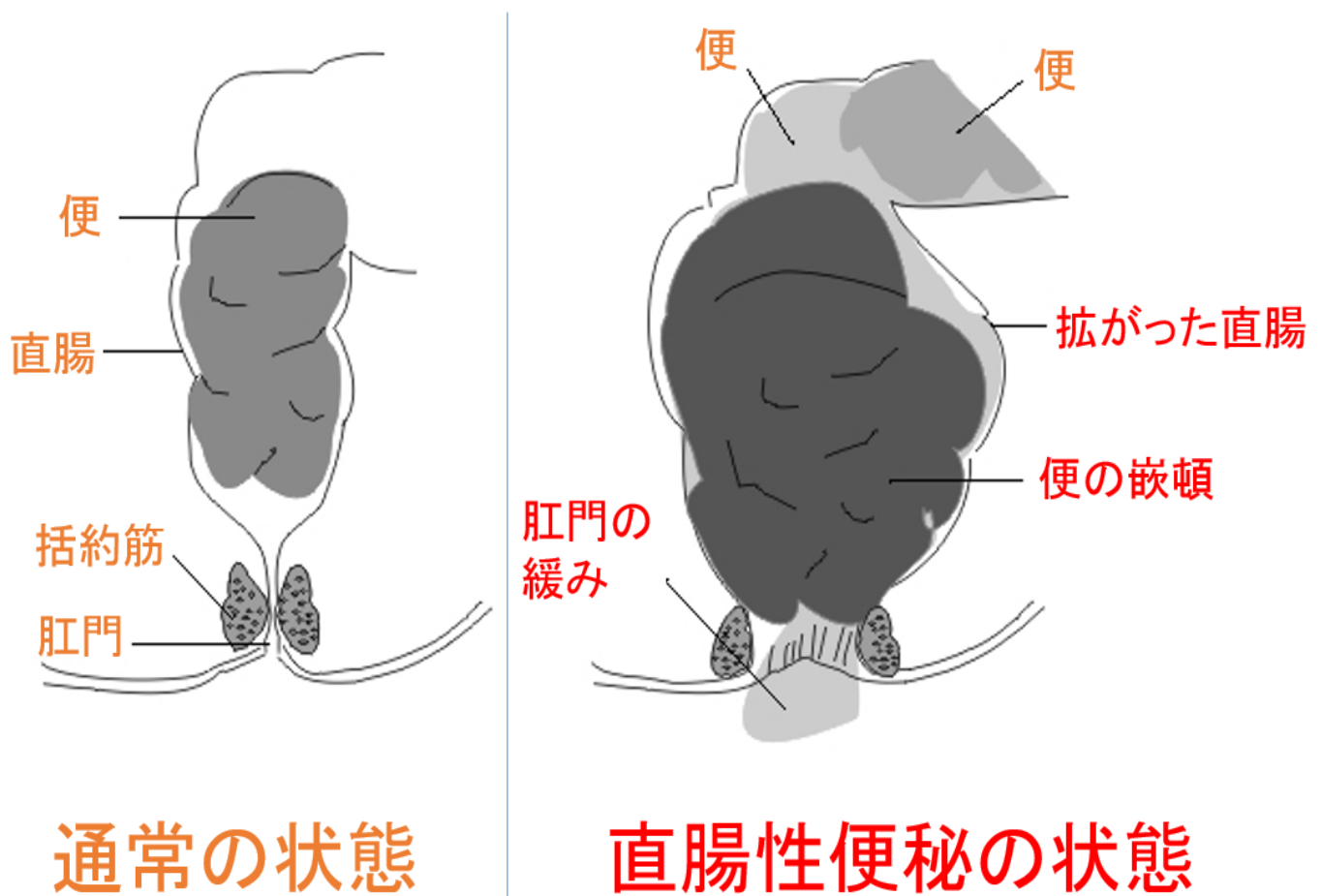
## (2) けいれん性便秘

腸の不規則な運動のため、便の輸送がスムーズにできずに起こる便秘。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。





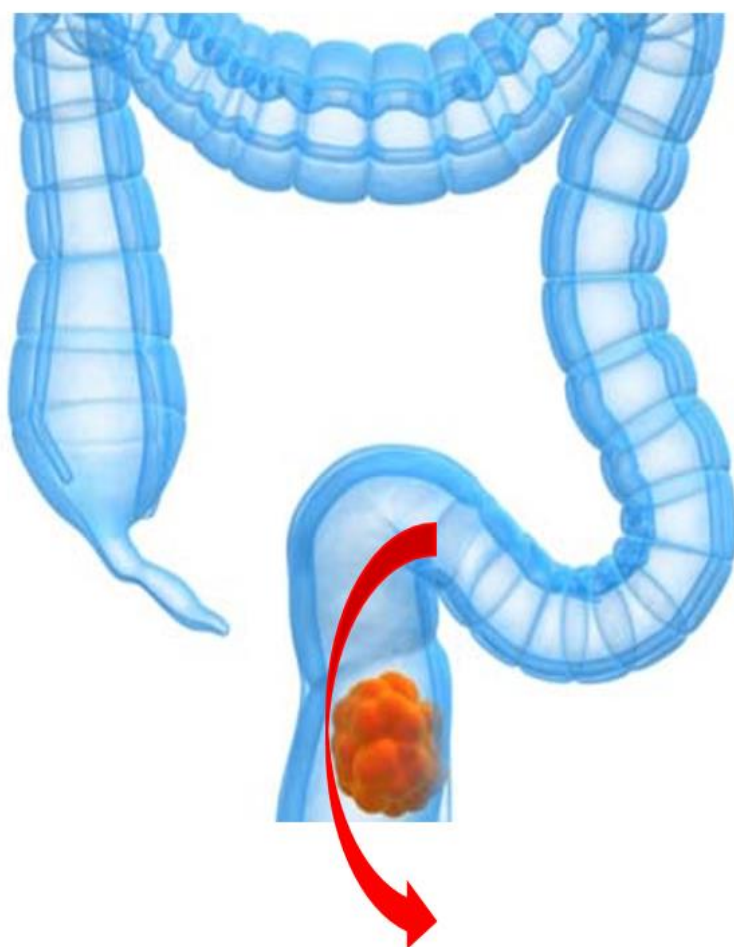
## (4) 薬剤性便秘

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(しんじゅんせいげざい)、糖類下剤(とうるいげざい)などがあります		

## その他、漢方など

### ●便秘症の新しい薬「リンゼス錠」

リンゼスは、腸粘膜上皮に発現しているグアニル酸シクラーゼC受容体に結合して、腸管分泌および腸管輸送能を促進し、内臓痛覚過敏を改善します。成人の便秘型過敏性腸症候群（IBS-C）・慢性特発性便秘の適応症で、世界30か国以上で承認されています。

### ●便秘症の新しい薬「グーフイス錠」

グーフイスは1日1回経口投与の慢性便秘症治療薬。胆汁酸の再吸収に係わる回腸末端の胆汁酸トランスポーター（IBAT）を阻害して、大腸内に流入する胆汁酸の量を増加させ、水分分泌と大腸運動促進の2つの作用で自然な排便を促すことが期待されています。

## ●便秘症の新しい薬「モビコール配合内用剤」

『モビコール®配合内用剤』は、ポリエチレングリコール及び電解質を配合した製剤であり、腸管内の水分を保持することで用量依存的に便の排出を促進する作用があります。海外の便秘ガイドラインでは、小児便秘症、成人便秘症においてポリエチレングリコールを主成分とした製剤の使用が推奨されています。

## ●慢性便秘症薬アミティーザ

慢性便秘症治療薬アミティーザカプセル（一般名：ルビプロストン）は、ClC-2 クロライドチャンネルを活性化することにより腸管内の水分分泌を促し、自然な排便を促す薬剤です。

## ●便秘薬「ラグノス NF 経口ゼリー」

ラクツロースを成分とする「ラグノス NF 経口ゼリー分包 12g」が慢性便秘症の効能・効果を取得しました。糖類下剤に分類される「ラグノス NF 経口ゼリー分包 12g」、海外で標準治療薬とな

っているラクツロース製剤。便秘症治療薬の選択が難しかった血液透析患者さんへも使用可能です。

## ●オピオイドによる便秘にナルデメジン

オピオイドは、オピオイド誘発性便秘（OIC:opioids-induced constipation）を引き起こします。ナルデメジントシル酸塩（商品名スインプロイク）は、OICにのみ適応を持つ便秘薬です。

## ●便秘に対するマルトデキストリンの効果

可溶性食物繊維である難消化性マルトデキストリン（RMD）が排便に及ぼす影響について解析した結果、RMD 摂取は排便量と排便回数を有意に増加させることが示されました。また、RMD 摂取は、不完全排便感を改善させる傾向がみられました。

# \* 快便のための食習慣

- 起きたらコップ2～3杯の水を飲む
- 朝食前に冷水や冷たい牛乳を飲む
- 朝食は必ず食べる
- 朝食に野菜を食べる
- 1日1回、ヨーグルトや乳酸菌飲料を
- 食事は3食きっちり食べる
- 水分をしっかりとる
- 夕食は眠る3時間前までにすませる
- 食物繊維をとる

## 【食物繊維の多い食品】

[穀類] 雑穀、玄米、麦類、胚芽米、オートミール、とうもろこし、そば

[いも類] さつまいも、じゃがいも、山いも、里いも、こんにゃく

[豆類] 大豆、グリーンピース、小豆、枝豆、おから、納豆

[海藻類] ひじき、わかめ、めかぶ、こんぶ、海苔、寒天

[きのこ] しいたけ、えのきだけ、なめこ、しめじ、まいたけ、わらび

[野菜類] ごぼう、レンコン、かぼちゃ、にんじん、大根、たけのこ、パセリ、  
いんげん、ほうれんそう、オクラ、芽キャベツ、ブロッコリー、

モロヘイヤ、かんぴょう、山いも、らっきょう、なす、にがうり、  
ごま、たまねぎ、セロリ、アボガド、ゴーヤ

[果実類] バナナ、リンゴ、ミカン、いちご、すいか、キュウイ、あんず、  
いちじく、きんかん

[種実類] アーモンド、ごま、カシューナッツ、ピスタチオ、落花生

[その他] アロエ、プルーン、米ぬか、ヤーコン、青汁

## ●便秘とプルーンについて

健康成人を対象に、排便に対するプルーン（乾燥プラム）の効果を検討した結果、排便習慣が不規則で食物繊維の摂取量が少ない健康成人において便重量と排便回数が有意に増加する結果となりました。



## \* 快便のための生活習慣

- ウォーキングをする
- 水泳をする
- しっかり睡眠をとる
- 朝食後10分間、毎日トイレにすわる
- ストレスを避け、お腹をあたためる
- 下腹部を「の」の字にマッサージする
- 温水ウォシュレットで肛門を洗浄する
- 10分以上、うつ伏せで寝るしてみる

### ●便秘に有効なトイレの足置き台

### ●便秘にスクワット姿勢が有効

排便のときの足置き台使用が便秘の解消に有効であったことが

「Journal of Clinical Gastroenterology」誌に報告されました。

足置き台が有効な理由としては、「普通に便座に座った姿勢では直

腸が曲がって便の通り道が狭くなってしまいますが、台に足を置

くと前傾姿勢となり、直腸が直線になって排便しやすくなる」とされています。



解析の結果、排便にかかった時間は足置き台使用で有意に短縮し、排便時のいきみや残便感も改善しました。



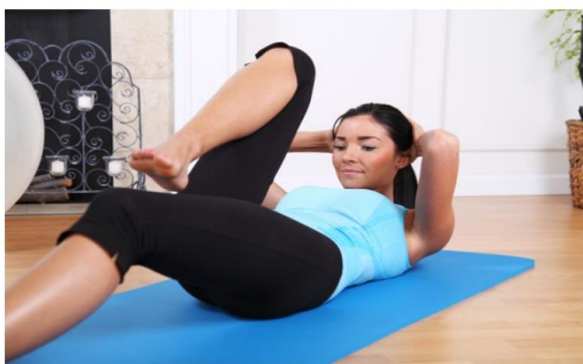
# ●便秘を解消するための体操

\*\*\*\*\*

ご自身にあった体操をお選びください

\*\*\*\*\*

★ おへそのぞき腹筋



★ ウエストひねり



## ★ 立位ツイスト 1



## ★ 立位ツイスト 2



## ★ 立位ツイスト 3



★ 座位ツイスト



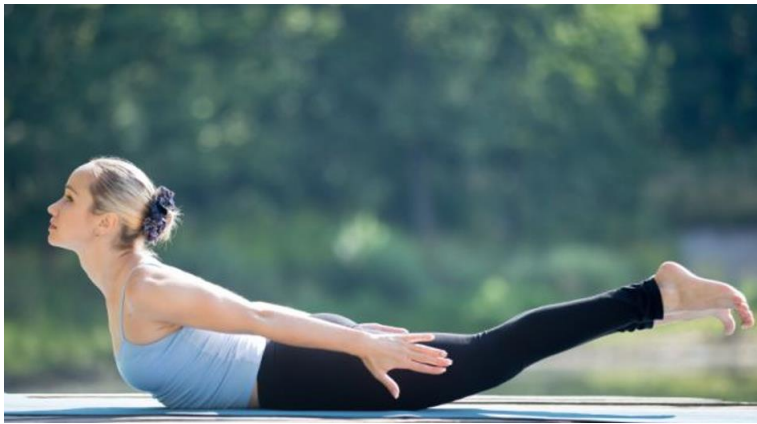
★ 後屈ストレッチ 1



★ 後屈ストレッチ 2



★ 後屈ストレッチ 3



★ 座位後屈



★ 股わり



★ 座位前屈 1



★ 座位前屈 2



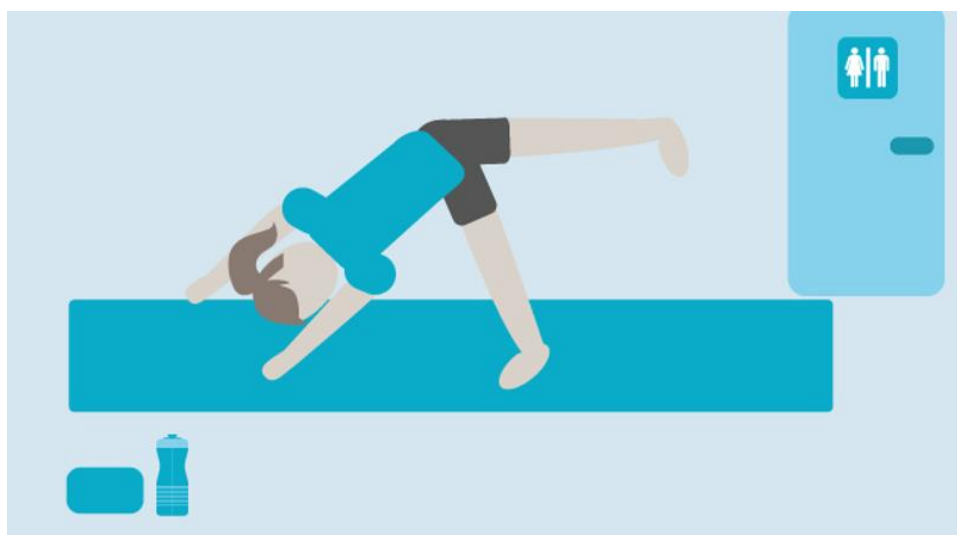
★ 立位前屈 1



★ 立位前屈 2



★ 片脚前屈





★ 両膝抱え込み



★ 肩立ち 1



★ 肩立ち 2



## ★ 座位ストレッチ 1



## ★ 座位ストレッチ 2



## ★ 腰上げ 1



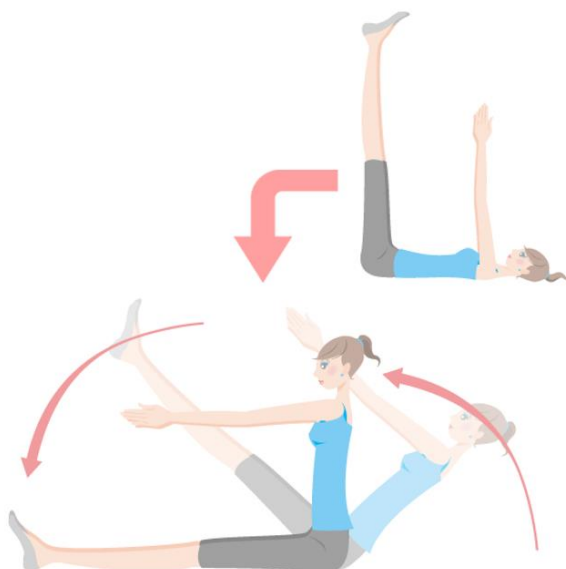
## ★ 腰上げ 2



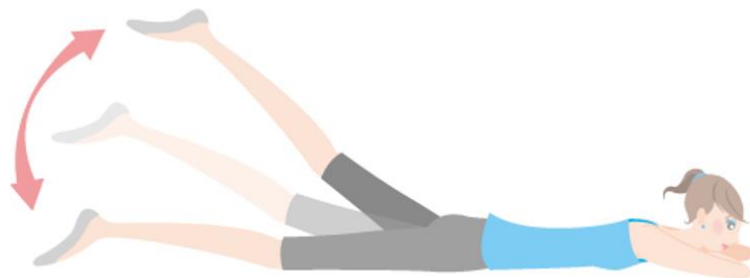
## ★ 腰上げ 3



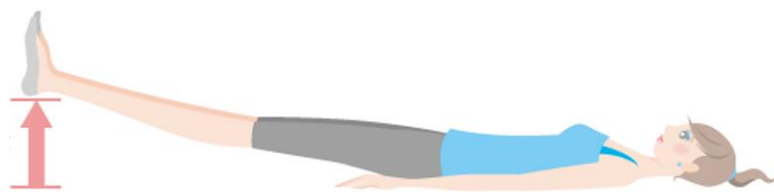
## ★ コの字運動



★ うつ伏せバタ足



★ 足上げ



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。

