



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

看護医療学部 専任講師

たむらのりこ
田村紀子

たかが便秘では済まない？ 健康を守る快便のすゝめ

「○日出不い」便秘」と思われがちです

が、臨床上、便秘は「本来排泄すべき糞便が大腸内に滞ることによる兎糞状便・硬便、排便回数の減少や、糞便を快適に排泄できないことによる過度な怒責、残便感、直腸肛門の閉塞感、排便困難感を認める状態」と定義されています（『便通異常症診療ガイドライン2023—慢性便秘症』）。

毎日排便があっても、強いきむ必要がある、残便感があるなど、本人が「快適に排便できない」「スッキリしない」と感じている場合は、便秘の可能性があります。

2022年の国民生活基礎調査によると、男性は約2.8%、女性は約4.4%が便秘を自覚しています。若い世代は女性の割合が高いですが、高齢になるほど男女差はなくなり、高齢者全体で約7.1%に達します。実際には、自覚のない「隠れ便秘」も含めて10〜15%以上の人が慢

性便秘症であると見積もられています。

便秘の人は、そうでない人と比べて健康感や心の健康等のQOL（生活の質）が有意に低く、特に女性や高齢者で顕著です。労働生産性の低下による経済損失は一人あたり年間約122万円に相当すると言われ、社会的損失も無視できません。さらに慢性便秘症は心血管疾患や腎疾患、パーキンソン病の発症、死亡リスク上昇への関与も指摘される重大な健康課題です。

実際にパーキンソン病の方に話を伺うと、便秘により治療薬の効きが悪くなったり、歩行障害ゆえトイレに間に合わない不安から下剤を避けてさらに悪化したり、外出を控えたりと、生活に直結する悩みを抱えていました。しかし、これらを気軽に相談できる機会は不十分で、一人で悩んでいる方が多い現状です。

快適な排便のポイント①便性状の調

整、②腸の運動促進、③排便に必要な力の維持・強化の3点です。①は食物繊維や水分、発酵食品の摂取、便を柔らかくする下剤（酸化マグネシウム等）の服用が挙げられます。理想はいわゆる「バナナ便」。硬すぎる便や泥状の便は、排泄時にばらけて一度にスッキリ出にくくなります。②は適度な運動や腹部マッサージ、決まった時間の排便習慣、腸を動かす下剤（刺激性下剤）の使用などです。③は腹筋や骨盤底筋の強化、排便姿勢の工夫で効率的な排便を目指します。



適切な排便姿勢

排便は健康のバロメーターです。回数だけでなく便の性状や残便感もモニタリングし、スッキリしない状態が続く場合、下剤は飲み合わせや副作用等に留意が必要。そのため、医療機関への相談をお勧めします。