



みどり



152号 『慢性便秘症』

2020年11月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

排便習慣は個人差が大きく、「便秘」という言葉が意味する内容も人によって差異があります。直接生命に関わらないことが多いため、便秘が自覚されないままとなっていることも珍しくありません。しかし便秘症が日常生活や心理面に及ぼす影響は大きく、治療が必要な疾患の症状であることも少なくありません。便秘の原因や病態に関して、適切な診断と治療をうけることが肝要です。

便秘とは

「便秘」とは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されます。国際的な診断基準では「慢性便秘症」とは、6ヶ月以上前から症状があり、最近3カ月間では、いきみ、硬便、残便感、排便困難感、用手的排便介助が必要、排便回数減少のうち、2つ以上あることが診断基準となっています。排便回数が少ないというだけでは便秘とは言えず、逆に、毎日便があっても、硬便で排便困難感があれば便秘とされます。

排便の生理

図に示すように、口から入った食べ物は、歯で噛み砕かれ唾液と混ぜ合わされた後、胃に送られます。胃では胃液と混ざり、一部が消化され十二指腸へ送られます。十二指腸では胆汁酸と膵液の働きで栄養素の大半が吸収されやすい

形になり、その栄養は小腸で吸収されます。

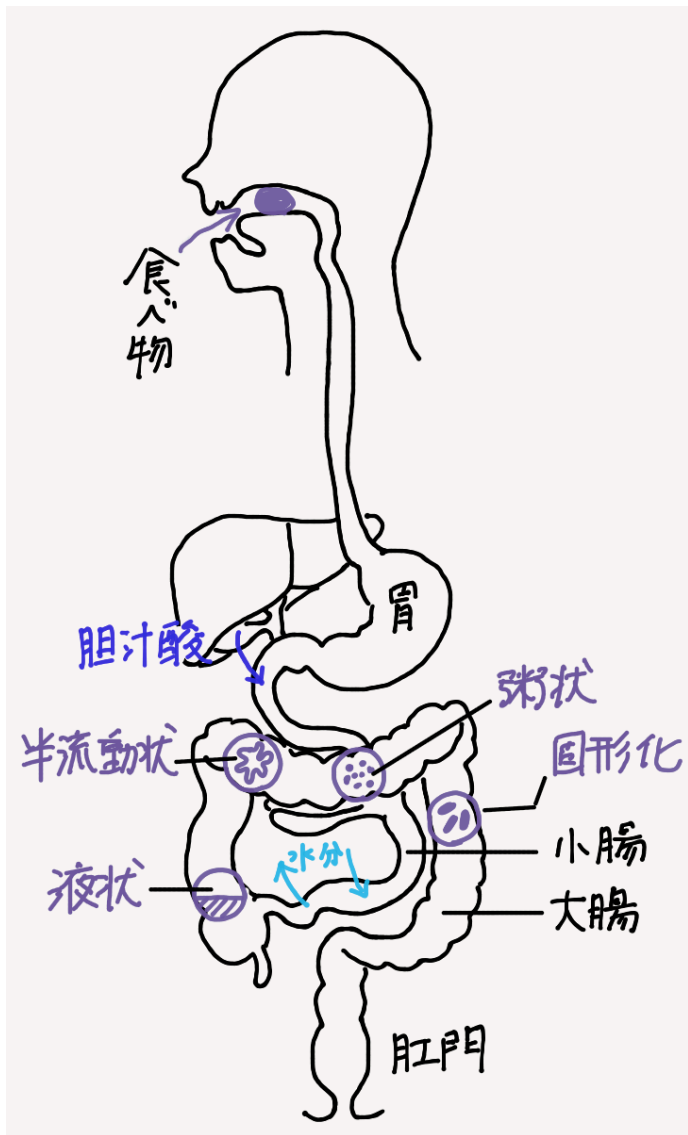
胆汁酸の95%は小腸末端で吸収されますが、不溶性食物繊維に付着した残りの5%は大腸に送られ自然の下剤効果を発揮します。液状の食物残渣に腸内細菌などが加わり、1日半かけて大腸を通過する間に水分が吸収され、徐々に固まり下行結腸に止まります。不溶性食物繊維が便にボリュームを付け、水溶性食物繊維と、胆汁酸による刺激で分泌された粘液が便にぬめりけを付けます。何らかの原因で便の移動が遅い場合は水分が過剰に吸収され硬便になります。移動能力があっても不溶性食物繊維の摂取量が少ない場合は、便にボリュームがないため移動に時間がかかり硬便になります。

胃に食物が入ると、胃結腸反射で結腸に大蠕動が発生するなどして便が直腸に移動します。直腸で圧を感じると内肛門括約筋が反射的に弛緩して便意を感じます。トイレで外肛門括約筋を意図的に弛緩させ腹圧をかけることで快便が得られることとなります。この時、便が硬いと便がばらばらになって残便感につながります。軟らかすぎても排便回数が増えてしまいます。

排便時の体位も重要です。立位や直立座位では肛門と直腸の角度（肛門直腸角）が鋭角となるため便が出にくくなります。一方、和式トイレや、洋式トイレでも前傾姿勢をとったり足台

を使うなどすると、肛門直腸角が開き排便が得られやすくなります。また、便意を感じた時に排便を我慢すると反射が起きにくくなり徐々に便秘となってしまいます。

図. 便の形成過程



慢性便秘症の疫学

平成 28 年の国民生活基礎調査によると、本邦における有訴者率は男性 2.5%, 女性 4.6%です。20~60 歳では女性に多いですが、60 歳以降は男女ともに加齢に伴って増加し、80 歳以上の高齢者ではともに 10.8%と男女差がなくなります。

慢性便秘症の原因と診断

便秘症は原因によって大きく二つに分類され

ます(表)。消化管に何らかの形態的な病的変化が認められる「器質性便秘症」と、消化管の排便機能の障害による「機能的便秘症」に分けられます。

表. 慢性便秘症の原因と疾患

A. 器質性便秘

腫瘍性疾患, 炎症性腸疾患など

B. 機能的便秘

特発性

症候性：内分泌・代謝性疾患

神経筋疾患など

薬剤性：抗うつ薬など

食事摂取量の減少, 食物繊維の摂取不足

直腸, 肛門の機能低下

便秘症の診断は、まず問診により排便回数や排便困難、残便感の有無などを評価することから始まります。身体診察では腹部診察と、必要に応じて直腸肛門診を行なわれることがあります。またパーキンソン病などの神経疾患や内分泌・代謝性疾患などの全身性疾患も便秘の原因疾患として重要ですので、それらの疾患の有無も検索されます。

推測される原因に応じた検査が行われます。血液検査や便潜血検査といった比較的簡便な検査から、大腸内視鏡検査などの専門的な検査まで多岐に渡ります。

慢性便秘症の治療

器質性疾患が見つかった場合は、原因疾患に対して外科的治療や内科的治療が行われます。機能的便秘に対しては下剤を中心とする薬物療法などの対症療法が行われます。

食物繊維は糞便の原料となるため、適正な摂取が重要です。ただし原因疾患によっては食物繊維を多く摂取しても症状の改善につながらないことがありますので、主治医の指導に従ってください。
(文責：金子由夏)