

『便秘症』

便秘症で悩む人はかなり多く、高齢になるほど増加します。
便秘症はいくつかの種類に分けられます。

- 1、器質性便秘：大腸癌やクローン病等のため、便の通過障害が起こる。
- 2、症候性便秘：糖尿病やパーキンソン病など、全身疾患による。
- 3、薬剤性便秘：鎮痛剤、抗精神薬などの薬剤による。
- 4、機能的便秘：偏食、運動不足、生活習慣の乱れ、ストレス等で腸管の運動機能が低下するために起こる。次の2種類に分けられます。
 - (1) 単純性便秘：大腸の運動が弱くなったり、排便に用いる筋力が低下する。最もよくみられるタイプです。
 - (2) 痙攣性便秘：不規則な腸の運動のため、効率的に腸内容の輸送がされなくなる状態で「便秘型過敏性腸症候群」が代表的疾患です。

便秘の予防・治療は、

1、生活習慣・食事の改善

- (1) 規則正しい食生活が大事です。
朝食をしっかりとる。野菜、芋類、きのこ類など食物繊維やヨーグルト、納豆などの発酵食品をとる。
- (2) 水分を十分にとる。
朝、コップ1杯の水やお茶を飲むことをお勧めします。
- (3) 規則的な排便習慣を身につける。
毎日、時間を決めてトイレに入る。
便意をもよおしたら、我慢せずにすぐにトイレに行く。
- (4) 適度な運動（ウォーキング、体操、ストレッチなど）
- (5) 就寝前に、ぬるめのお湯で入浴する。

2、薬物療法

浸透圧性下剤：浸透圧の作用で腸内に水分を引き込み、便を軟らかくするタイプ（酸化マグネシウムなど）第1選択薬です。

刺激性下剤：大腸を刺激して、ぜん動運動を促すタイプ（センナ、ダイオウなど）
依存性が強く、長期に服用していると効かなくなることがあるので要注意です。

