

あざれあ便り

NO.47 TAKE FREE ご自由にお持ち帰りください

便秘

便秘の悩みは
正しく知って
適切に対応しましょう！

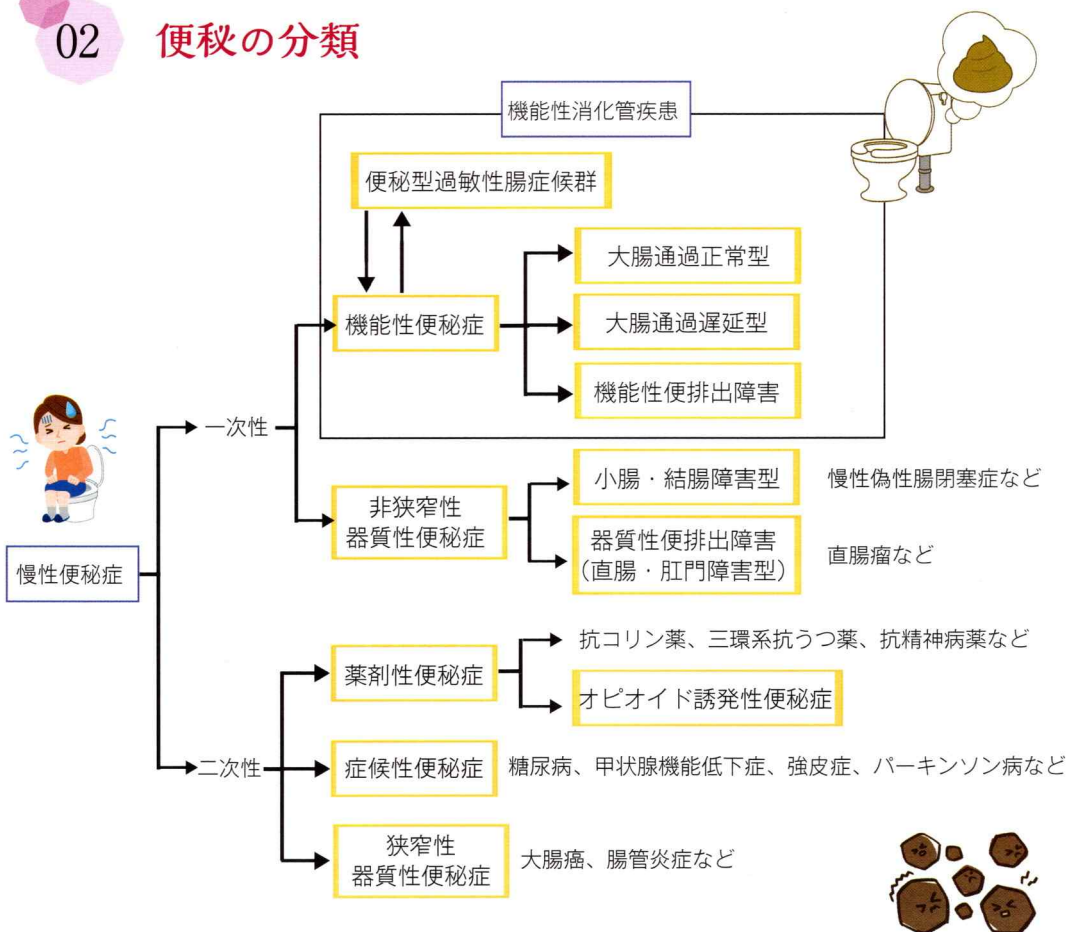


ホームページでも
ご確認ください！

01 便秘の定義

排便習慣には個人差が大きく、「便秘」という言葉で意味する内容も様々ですが、医学的にいう便秘とは『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』をいいます。

02 便秘の分類



03 当院での検査、診断の流れ



便秘の検査でまず重要なことは、大腸がんなどの重大な病気によって便秘になっていないかの確認（除外診断）することです。

その上で、腸管・直腸・肛門各々の機能を検査し、便秘をタイプ別に分けて治療していきます。

腹部レントゲン検査	便の貯留状況の確認、腸閉塞の有無の確認
X線不透過マーカー法	マーカーが入ったカプセルを3日間服用し、4日目にレントゲンでマーカーの残り具合を確認。腸の動きを視覚的に確認する検査です
S状結腸内視鏡検査	肛門から40cm程度内視鏡を挿入し、大腸癌などの疾患がないかを観察します。同時に便の状態が確認出来ます。
直腸肛門機能検査	肛門から細いセンサーを挿入し、直腸・肛門の動きを検査します。肛門の締めり具合や直腸の感覚、反射の有無などを確認します。
排便造影検査	疑似便（ペースト状のバリウム）を直腸内に注入し、排便時の直腸・肛門の動きをレントゲンで撮影する検査です。器質的、機能的に便の排出障害を起こしていないか確認します。

おつうじ日誌をつけましょう



こちらからおつうじ日誌を印刷できます！

便秘で受診された方には「お通じ日誌」で便通の状態の記録をお願いしています。排便についての問題点が分かりやすくなる、排便についての習慣が分かる、排便コントロール（治療）の良し悪しがわかるなど、治療の助けとなります。

記入の仕方
このおつうじ日誌は、その日のうちに記入してください。わかる範囲で記入していただければ結構です。



日付（曜日）	1月11日（月）
起床時間	6:00
食べた時間	6:30
朝食	主な食事内容 五穀/パン 1枚 牛乳コップ1杯 お粥 1碗 ヨーグルト 1ヶ
食べた時間	12:30
昼食	主な食事内容 ごはん 1杯 ひじき煮付 塩サバ 1ヶ ブロッコリー 2ヶ
食べた時間	PM 7:00 (19:00)
夕食	主な食事内容 カレーライス 春雨やき リンゴ 1/4ヶ
就寝時間	PM 11:00 (23:00)
使用したおつうじの薬と量	ヘモ 3錠 マグナラックス 2錠 シモンソフト
おつうじについて	時間 ④ 性状 ⑤ 便もれ ⑥ 排便感
1回目	7:00 ④ ⑤ ⑥ (排便)

タイプ1	便の表面がうねりや凹凸のある塊状の便
タイプ2	表面にひび割れのあるソーセージ状の便
タイプ3	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状の便
タイプ4	はっきりとした断面のある柔らかい半分固形の便（容易に排便できる）
タイプ5	はつきりとした断面のある柔らかい半分固形の便（容易に排便できる）
タイプ6	塊がほぐれて、ふにやふにやの不規則の薄片便、泥状の便
タイプ7	水様で、固形物を含まない液体状の便

※ 便の性状については上の表を参照し一番近いものの番号を記入して下さい。

より良い排便コントロールのためには、日常生活を見直し、食事の内容やとり方、排便時の環境を整えることが大切です。
そこで、このおつうじ日誌をきっかけとして、
① 排便に関する問題点がわかりやすくなる。
② 排便に関する習慣がわかる。
③ 排便コントロール（治療）の良し悪しがわかる。
以上の3点がわかって治療の助けとなります。



大腸肛門病センター くるめ病院

現在の食事、排便状況、検査結果を総合的に判断して便秘の病態（原因）を診断し、食事・運動・薬物など、その方にあった治療方針を決定します

おつうじ日誌/1週間の食事内容（食物繊維の摂取）と便秘薬の内服状況、排便状況を確認します

「ご自分の便を見えていますか？」

健康な便とは、黄色っぽい、とぐろ状、バナナ状でそれほど臭わない便です。

1	硬くてコロコロの塊状の便（排便困難な）便	硬便
2	ソーセージ状であるがでこぼこした（塊状の）便	正常便
3	表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
4	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	はっきりとした断面のある柔らかい半分固形の（容易に排便できる）便	
6	塊がほぐれて、ふにやふにやの不規則の薄片便、泥状の便	下痢便
7	水様で、固形物を含まない液体状の便	



便秘の治療では、まず生活習慣を見直すことが大切です！

排便はその人の食生活や日常生活にとっても影響を受けるので、どのタイプの便秘の方もそれぞれに応じた食事、生活習慣の改善から治療はスタートします。さらに検査で便秘のタイプを診断し、タイプ別に応じた治療を行っていきます。

排便習慣をつけて、がまんしないようにしましょう

睡眠を十分にとりましょう

趣味など気分転換をはかりましょう

排便姿勢を見直してみましょう



排便姿勢は、前傾になって、膝を曲げ、かかとを浮かす姿勢をとることで、直腸に圧をかけやすくなります。

運動

適度な運動・便秘体操

適度な運動は腸の動きを活発にして便通を促進します。ウォーキング、ジョギング、ヨガなど、軽い運動でよいので、日頃から身体を動かす習慣を取り入れましょう。



高野会理事長の高野正太先生がYouTubeで便秘体操の動画を配信しています。一緒に運動してみませんか？



『高野病院 便秘チャンネル』で検索もしくは、右のQRコードを読み取ってください。



バイオフィードバック療法

バイオフィードバック療法とは、肛門括約筋を鍛えて、溜める力、出す力をつける排泄トレーニングです。ベッドに横になり、肛門の圧力を測るセンサーを挿入し、お尻を締めたり、緩めたり、力んだりしてもらい、その数値グラフをモニターで確認しながら訓練していきます。コツを体で覚えるために、グラフを見ながらのトレーニングは効果的です。

このように、括約筋をどのように動かせばよいかを自分自身で理解しつつ排便をスムーズにする治療法です。

良い食事をして 良い便を出しましょう！



食物繊維を十分に摂りましょう。

腸内環境を正常化する目的で、ヨーグルトや乳酸菌の摂取が有効です。

便秘によいからと、偏った食事はさけ、バランスのとれた食事を取るように心がけましょう。

主な作用		多く含む食品	
水溶性食物繊維 ↓ 便をやわらかくする	腸内細菌の栄養源となり、善玉菌を増やし、腸内環境を整えます	高発酵性	低発酵性
		ごぼう こんにゃく 果物（バナナとリンゴなど） えんどう豆 など	わかめ こんぶ など
不溶性食物繊維 ↓ 便の量を増やし形作る	水分をたくさん吸収することで、腸のぜん動運動を活性化し、排便を促します	たけのこ きのこ類などの野菜 豆類 芋類 など	
発酵食品 ↓ 腸内の善玉菌を増やす	乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整えます	ヨーグルト 納豆 キムチ チーズ など	
オリゴ糖 ↓ 腸の動きを高める	大腸でビフィズス菌などの善玉菌のエサとなって、腸内環境を整えます	ガーリック たまねぎ アスパラガス 大豆 など	
良質な脂質 ↓ 便を出しやすくする	便の滑りを良くし、腸の動きを高めます	オリーブオイル えごま油 アマニ油 など	

発酵性食物繊維は腸内環境を整えます

発酵性食物繊維を積極的に摂ってキレイと健康を保ちましょう！



排便

動きのいいキレイな腸に

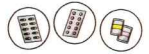


こまめな水分補給を

十分な水分を摂ることで、便が柔らかくなります。日常的に水やお茶などを飲むように心がけましょう！



下剤には様々な種類があり、それぞれ効果が異なります。
医師の診察を受け、症状に合わせて適切な下剤を使用しましょう。



機械的下剤

○便を膨張させたり、水分を浸透させたりして便に直接作用する下剤

1. 膨張性下剤 ●バルコーゼ・ポリフル

腸管で吸収されず、水分を含んで膨らみ便のかさを増して排便を促す。

2. 浸透圧性下剤

①塩類下剤 ●カマゲ（酸化マグネシウム）・マグミット錠

最もよく使われる緩下剤。腸管内の浸透圧の差を利用して水分が腸管内へ引き寄せられ腸内の水分が増えて便を柔らかくして出しやすくする。

腸管からほとんど吸収されず、習慣性もなく安全性が高い。妊婦、授乳婦にも使える。

※副作用…腎障害者では高マグネシウム血症をおこす危険があり慎重に投与する必要がある

②糖類下剤 ●ラクツロースシロップ

腸内細菌によって乳酸を生じ、乳酸の浸透圧作用によって腸内の水分が増加し腸のぜん動運動が亢進して排便を促す。産婦人科術後、小児の便秘症に適応あり。

③浸潤性下剤 ●ビーマス配合錠

DSS（ジオクチルソジウムスルホサクシネート）は界面活性剤で、硬い便の表面から水分を浸透させて軟化、膨潤する作用を示す。

④高分子化合物 ●モビコール

水に溶かして服用する。溶かした水は体内に吸入されずそのまま腸に届き硬い便に水分を含ませる。2才から服用でき、腎障害でも安心して使用できる。



大腸刺激性下剤

○大腸の粘膜を刺激してぜん動運動を亢進し、排便を促す下剤

緩下剤よりも強力に作用する

※副作用…長期運用により習慣性が生じやすく、大腸にメラニン色素の沈着をおこすものもあり

●ブルゼニド：センナの有効成分センノシドA+BのCa塩の製剤

●アローゼン：センナ葉、センナ実等を含有する

●セチロ：塩類下剤（カマゲ等）とセンナ末、タイオウ末、オウレン末を含有する

●ビーマス配合錠：浸潤性下剤DSSとカサンスラノール（刺激性成分）を含有する

●ラクソベロン：大腸のぜん動運動を亢進する

●テレミンソフト：大腸刺激性のピサコジルを含有し、大腸のぜん動を亢進する

●レシカルボン：炭酸ガス（CO2）を発生することにより直腸を刺激して排便を促す

●グリセリン浣腸：肛門からグリセリン液を注入し直腸を刺激して排便を促す



【坐剤】

【浣腸】



新しいタイプ（作用機序）の便秘薬

○腸液分泌促進剤（腸管の上皮に作用） ●アミティーザカプセル・リンゼス錠

小腸上皮や受容体に作用し腸管内への水分の分泌を増やすことで便を柔らかくし排便を促進。

重度の副作用は少なく、高齢者にも比較的安全に使用できる。

○胆汁酸トランスポーター阻害剤 ●グーフイス

回腸で胆汁酸の再吸収を阻害し、大腸内に流れ込む胆汁酸の量を増やす。これにより大腸の水分分泌とぜん動運動が亢進して排便を促す。

漢方薬

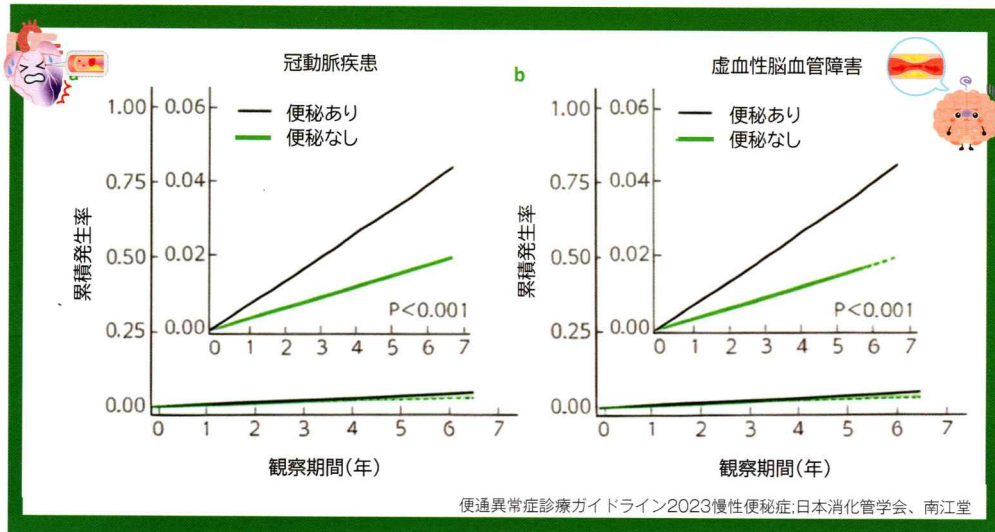
○大腸の粘膜を刺激する大黃成分を含む漢方 ●潤腸湯、麻子仁丸、桃核承気湯、大黃甘草湯など



便秘患者の生命予後

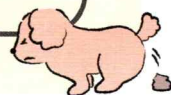
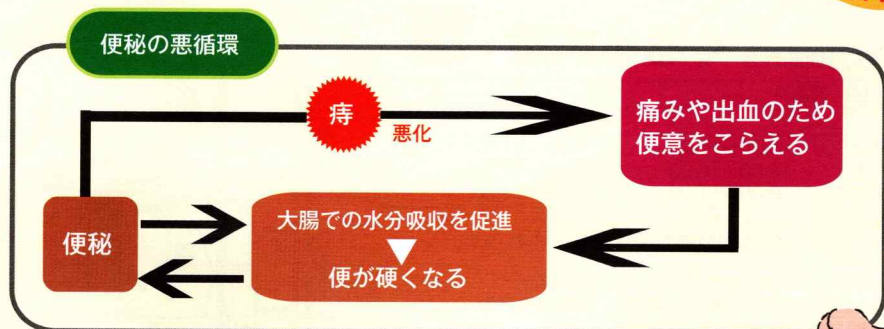


慢性便秘症は、『心血管疾患の発症・死亡リスクの上昇、パーキンソン病や腎疾患の発症リスクの上昇に関与するため、生命予後に影響を与える可能性がある』とされています。



「たかが便秘」と甘くみていると、大腸の中で便がますます硬くなり、症状が余計ひどくなる「便秘の悪循環」が生じてしまいます。さらには「便秘の合併症」とも言える弊害が生じてきます。自己流の対処ではなく、医療機関を受診して、原因にあった治療を受けましょう！

便秘に
きちんと対処
しないと...





下記のQRコードよりご確認ください

くるめ病院インスタ ・院長の週間スケジュール ・外来の空き状況
・休診のお知らせ ・病院内の様子など



外来担当医一覧表



診察予約



学会・論文発表の報告



系列病院のご紹介

社会医療法人社団高野会

大腸肛門病センター高野病院

〒862-0971 熊本市中央区大江3丁目2番55号



社会医療法人社団高野会

くるめ病院



診療科目/肛門科・胃腸科

曜日	診療時間	
平日	午前 8:00~11:00	8:45~11:30
	午後 13:00~16:00	13:30~16:30
土曜	午前のみ 8:00~11:00	8:45~11:30

※日曜・祝日は休診となっております。

※午後の診察は、手術や検査のためにお待ちいただくことがございます。

あざれあべり企画・発行 2025年7月発行
社会医療法人社団高野会 くるめ病院 患者支援センター

〒839-0865 久留米市新合川二丁目2-18

TEL(0942)43-5757 FAX(0942)43-6959 E-mail:ch-kurume@nifty.com

専門病院としてさまざまな医療情報を掲載したホームページを開設しています。

<https://www.kurume-hp.jp>

