

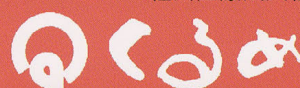
あざれあ便り

NO.39 TAKE FREE ご自由にお持ち帰りください

特集 便秘

便秘について
正しく知って
適切に対応しましょう

社会医療法人社団 高野会

 病院

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。



- ① 毎日便が出ない
- ② 便が出づらい
- ③ 残った感じがあるからといって必ずしも「便秘症」とは限りません。

「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。



便秘の分類

1. 器質性便秘：大腸の形態的变化を伴う便秘

原因分類	症状分類	検査方法	病態分類	原因となる病態・疾患
器質性	狭窄性	大腸内視鏡検査 注腸X線検査など		大腸がん、クローン病、 虚血性大腸炎など
	非狭窄性	排便回数 減少型	腹部X線検査、 注腸X線検査など	巨大結腸など
		排便困難型	排便造影検査など	器質性便排出障害

2. 機能性便秘：大腸の形態的変化を伴わない便秘

原因分類	症状分類	検査方法	病態分類	原因となる病態・疾患
機能性	排便回数減少型	大腸通過時間検査など	大腸通過遅延型	特発性 症候性：代謝・内分泌疾患、 神経・筋疾患、膠原病、 便秘型過敏性腸症候群など
			大腸通過正常型	経口摂取不足 (食物繊維摂取不足を含む) 大腸通過時間検査での偽陰性など
	排便困難型	大腸通過時間検査 排便造影検査など		硬便による排便困難・残便感 (便秘型過敏性腸症候群など)
			排便造影検査など	機能性便秘 排出障害

* 排便回数減少型便秘：一般的に週3回未満の排便(目安)

* 排出困難型：排便回数や排便量が十分あるにもかかわらず、排便時に直腸内の糞便を十分量かつ快適に排出できず、排便困難や不完全排便による残便感を生じる便秘
(慢性便秘症診療ガイドラインより)

当院での検査、診断の流れ

当院では便秘を主な症状として来院された場合、以下の流れに沿って検査、診断を行っております。検査は外来、入院のいずれでも行うことができます。

【初診時】

問診・診察

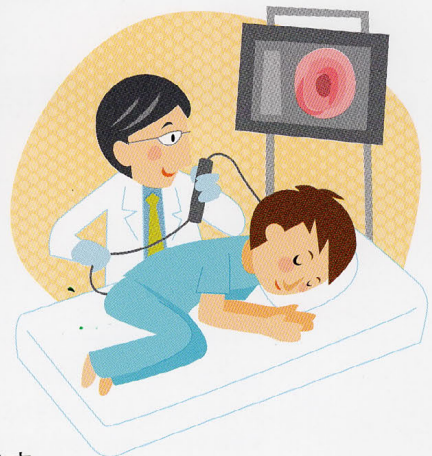
受診時の排便状況の確認、
便秘スコア(CSS)

腹部X線

便の貯留状況の確認、
腸閉塞の有無の確認

S状結腸内視鏡

肛門から約40cm内視鏡を挿入し、
その日の便の状態を確認します。
また、器質性便秘の確認、除外を行います。



【初診後 外来／入院】

大腸通過時間検査

マーカーが入ったカプセルを3日間内服し、3日目にレントゲンでマーカーの残り具合を確認します。腸の動きを視覚的に確認する検査です。

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

擬似便(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。

お通じ日誌をつけよう







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わかりやすくなる、排便についての習慣がわかる、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				
食事について	朝食	食べた時間	6:30			
		主な食事内容	玄米パン 1枚 牛乳コップ1杯 ゆで卵 1個 ヨーグルト 1ヶ			
	昼食	食べた時間	12:30			
		主な食事内容	ごはん 1杯 ひじき煮付 塩サバ切身 1ヶ ブロッコリー 2ヶ			
	夕食	食べた時間	PM 7:00(19:00)			
		主な食事内容	カレーライス 春雨サラダ 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包 マグラックス 2錠 テレミンソフト				
おつうじについて		時間	*性状	便もれ	残便感	
		1回目	7:00	④	有・無	有・無

便の性状

タイプ1		木の葉のようなコロコロした硬い固まりの便(出にくい)
タイプ2		短いソーセージのような固まりの便
タイプ3		表面にひび割れのあるソーセージのような便
タイプ4		表面がなめらかで軟らかいソーセージあるいは蛇のようなとぐろを巻く便
タイプ5		はっきりとした境界のある軟らかい半円形の便(出やすい)
タイプ6		境界がぼぐれてふわふわと軟らかいお粥のような便
タイプ7		全くの水状態 固まりのない水のような便

* 便の性状については上の絵を参照に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、日常生活を見直したり、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。

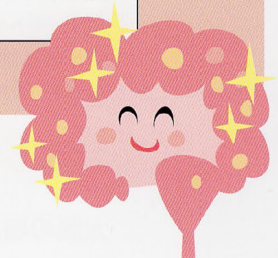
そこで、このおつうじ日誌を書くことで

- ① 排便についての問題点がわかりやすくなる。一問題に応じた治療・指導ができる。
- ② 排便についての習慣がわかる。
- ③ 排便コントロール(治療)の良し悪しがわかる。以上の3点がわかり治療の助けとなります。

大腸肛門病センター くるめ病院

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。

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、リハビリ、薬物など、その方に合った治療方針を決定します。



◎ 下剤の種類と特徴

下剤には様々な種類があり、それぞれ効果が異なります。
便秘にお悩みの方は早めに医師の診察を受け、
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、コロネル(細粒、錠剤)
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。
- ③ 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軟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。
- ④ 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蠕動運動が亢進して排便を促す。産婦人科術後、小児の便秘症に適應あり。

大腸刺激性下剤

○ 大腸の粘膜を刺激して蠕動運動を亢進し、排便を促す下剤。
緩下剤よりも強力に作用する。

- ▶ 副作用・・・長期連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。
- プルゼニド: 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、ダイオウ末、オウレン末を含有する。
 - ビーマス配合錠: 浸潤性下剤DSSとカザンスラノール(刺激性成分)を含有する。
 - ヨーピス(ピコスルファートナトリウム): 大腸の蠕動運動を亢進する。
- 【坐 剤】 ● テレミンソフト: 大腸刺激性のピサコジルを含有し、大腸の蠕動を亢進する。
● 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。
- 【浣 腸】 ● 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。

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軟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 ●ゲーフィス
胆汁酸の再吸収を抑えることで、大腸内に流れ込む胆汁酸の量が増え、
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黄成分を含む漢方 ●潤腸湯、麻子仁丸、大黄甘草湯など



学会発表の報告

2018年3月～8月

開催日	学会名	開催地	発表者	演題
2018.4.5-7	第118回日本外科学会定期学術集会	東京	野明 俊裕	潰瘍性大腸炎の合併症と排便機能
2018.4.6	第22回IBDを学ぶ会	久留米	家守 雅大	食欲不振と腹部症状で来院した1例(症例提示)
2018.5.11-12	第35回九州外科学会	福岡	石見 拓人	後方の低位筋間痔瘻に対する瘻管切除術と瘻管開放術の比較検討
			石見 雅人	傍ストーマヘルニアに対する治療戦略
2018.5.19	第199回大腸肛門病懇談会	東京	野明 俊裕	直腸脱に合併した骨盤臓器脱の治療
2018.6.2	第28回骨盤外科機能温存研究会	幕張	野明 俊裕	直腸脱に対する直腸前方固定術
2018.6.8-9	第105回日本消化器内視鏡学会九州支部例会	北九州	小篠 洋之	当院における大腸憩室出血の再出血に関する危険因子の解析
			家守 雅大	当院でのCronkhite-Canada症候群の1例
2018.6.16	第108回九州大腸肛門病懇談会	久留米	山口 泉	痔核根治術後早期の糞便塞栓に係る因子の検討
2018.6.23-24	第23回日本老年看護学会	久留米	中垣 照美	老年期の慢性便秘症患者への日常生活に沿った排便指導
			的野 敬子	当院でのTAPP法のトレーニング
2018.6.29	第16回日本ヘルニア学会学術集会	札幌	石見 拓人	当院での腹腔鏡下ヘルニア修復術(TAPP)における治療成績と経過
2018.7.21-22	第20回日本女性骨盤底医学会	東京	野明 俊裕	直腸脱に合併した骨盤臓器脱の治療
2018.7.21	第16回IBD Club Jr. Kyushu	福岡	小篠 洋之	抗TNFα抗体製剤治療中に発症した腸管症型T細胞リンパ腫の1例

外来担当医一覧

2018年8月現在

○午前 □午後 ◎午前・午後

一般外来 (午前)	※午後は、手術・全大腸内視鏡(カメラ)検査、 または当直医による診療 ※日曜は、常勤医一名による診療	担当医	月	火	水	木	金	土	日
		荒木 靖三	○	○	○	○	○	○	○
野明 俊裕	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小篠 洋之	○	○	○	○	○	○	○	○	○
的野 敬子	○	○	○	○	○	○	○	○	○
家守 雅大	○	○	○	○	○	○	○	○	○
石見 雅人	○	○	○	○	○	○	○	○	○
石見 拓人	○	○	○	○	○	○	○	○	○
松本 朝子	○	○	○	○	○	○	○	○	○
山口 泉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
専門外来	・便秘外来・便失禁外来・ヘルニア外来 ・ストーマ外来(皮膚排泄ケア認定看護師)	荒木 靖三	○	○	○	○	○	○	○
	・IBD外来(予約制)	光山 慶一(久留米大学) 荒木 靖三	○	○	○	○	○	○	○
	・女性外来(完全予約制)	松本 朝子 山口 泉 入江 朋子	○	□	○	○	◎	○	○

- 診察医師の希望がある場合、予約をされている患者様が優先となります。(新患・急患・医師指定がない方はこの限りではありません)
- 専門外来は毎日行っておりますが検査の都合上、午前中の来院をおすすめします。(予約制を除く)(土曜日PM、日曜日を除く)
- 診察は24時間体制で対応いたしますので、お電話でご確認の上、ご来院ください。

社会医療法人社団高野会

くるめ病院

診察科目 / 肛門科・胃腸科

診察受付時間	受付時間	診察開始時間
平日	午前の部 午後の部	午前 8:00 ~ 午前 11:30 午後 1:00 ~ 午後 4:30
土曜日	午前中のみ	午前 8:00 ~ 午前 11:30
日曜日	午前中のみ	午前 8:30 ~ 午前 11:30



あざれあ便り企画・発行

社会医療法人社団高野会 くるめ病院 地域医療連携課

〒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
 専門病院としてのさまざまな医療情報を満載したホームページを開設しています。
<http://www.uproad.ne.jp/kurume/>



Smile (スマイル / 笑顔) Service (サービス / 奉仕の心) Study (スタディ / 自己研鑽) Speciality (スペシャリティ / 専門性) Safety (セーフティ / 安全)