

「便秘症」

医療法人 小金井中央病院
副院長 和田 伸一

便秘とは

慢性便秘症の定義は、排便回数の減少かつ・または排便困難を呈する場合とされています。排便回数の減少は排便回数が週3回未満の場合とされています。排便困難の症状は、排便時に強いいきみが必要、兎糞状便または硬便、残便感、直腸肛門閉塞感などです。

ブリストル便性状スケール

×	タイプ1		木の实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分固形の便 (出やすい)
×	タイプ6		境界がほ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

Drossman DA, et al.: Rome II : The functional gastrointestinal disorders, 2nd ed., Degnon Associates, 2000 より改変

便秘の原因

ほとんどの場合で明らかな原因はありませんが、最近便秘症状が出てきた方は大腸や直腸の癌を否定するために内視鏡検査を受けることをお勧めします。甲状腺機能低下症や糖尿病性自律神経障害などで腸管運動が低下することもあります。また、服用しているお薬が原因のこともあるので処方医に相談してみましょう。



便秘の予防

水分不足による硬便は便秘の主要な誘因になります。また一旦便秘になり便が腸内に長時間停滞すると、便から水分が吸収されてますます硬くなり悪循環におちいります。まずは十分な水分の摂取が重要です。

食物繊維は便中に水分を保持する働きがあるため一日20g以上の摂取が望ましいとされています。排便には肛門括約筋が緩むと同時に、直腸を屈曲させている恥骨直腸筋が緩む必要があります。そのためには前屈みの姿勢が有効であり、なかなか出ないからといってゆったりと新聞を読むような姿勢は良くありません。適度な運動は腸管運動を促進するとともに、腹筋の維持は排便時に必要な腹圧を得やすくします。



便秘の治療

大きく分けて酸化マグネシウムなど便中の水分を増やして便を軟らかくする薬と、センナ類など腸管を刺激して腸を動かす薬があります。硬い便のまま腸管を動かす薬を使うと痛みが強くなる場合があります。まずは便を適度な軟らかさにすることが重要です。最近では腸粘膜に直接作用して便中の水分を増やす薬も開発されています。

効き目には個人差があるので、よく医師に相談しながら内服しましょう。



食欲の秋を楽しみましょう (くだもの編)

医療法人 小金井中央病院
外来師長 山崎 久江

1 果物の効用

実りの秋、食欲の秋がやってきました。たくさんの食べものが出まわる秋。だからこそ、バランスの取れた食事を心がけたいものです。

秋の代表的な味覚といえば果物です。果物には、ビタミン、ミネラル、カロテン、カリウム、食物繊維、フィトケミカルなど多くの栄養素が含まれています。これらは、体の調子を整えるだけでなく、疾病予防にも役立ちます。ちなみに、フィトケミカルとは、野菜や果物の色素や辛み、香りの成分で、強い抗酸化作用をもち、体内で発生した活性酸素を取り除き、さらに免疫力を高め、病気を予防する働きもあるといわれています。

果物には、ビタミンC、E、Aなどの抗酸化成分が含まれています。現代人はストレスなどにより、体内で活性酸素が発生しやすいといわれています。活性酸素の増加は、がんや糖尿病、動脈硬化などの現代病を引き起こすといわれています。そこで、活性酸素から身を守るためには、高酸化成分をたっぷり取る必要があります。果物は調理せずに食べられるので、手軽に体内に抗酸化成分を取り入れられるという利点もあります。



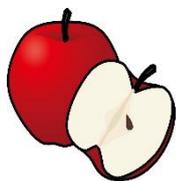
2 旬の果物の秘められた力とは (代表的な果物の健康への作用)

(1) 柿 豊富なビタミンC。二日酔いに効果的！



「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われる果物で、特に、レモンやイチゴに匹敵するほど豊富な**ビタミンC**が含まれています。大きめの柿なら1個で1日の必要量を満たすほどです！アルコール分解酵素を含んでいるので、お酒を飲む前に食べておくと効果的です。

(2) りんご 高血圧予防に最適。



カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンC、が多く含まれています。特にカリウムは、ナトリウムの排出を促進し、血圧を下げる働きがあります。食物繊維が豊富なため、便秘の解消に効果的です。

(3) ぶどう ポリフェノールで若さを保つ！



糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の原因、また、老化の引き金ともなる「活性酸素」を打ち消すポリフェノールを含みます！ポリフェノールは皮の部分に多く含まれているため、皮ごと醸造している『赤ワイン』の方が『白ワイン』より多く含まれています。



このように、果物は栄養価が高く、さまざまな効果があります。しかし、摂り過ぎると、血糖値を上げたり中性脂肪を増加させたりして、逆に健康を損なうことにもなります。

3 果物の上手な摂り方（1日の目標量は？）

果物はビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、エネルギー源としても効果的な食品です。わが国では、「毎日くだもの200グラム運動」を推進し、子どもから大人まで果物を1日に、200g以上摂ることが勧められています。

それでは、どれくらいの量を摂ればよいのでしょうか。



果物は短時間でエネルギーになるため、できるだけ夜よりも朝食または昼食時に摂るようにしましょう。また、ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は糖分が多いので、菓子に準じて考えるようにしましょう。