

慢性的な便秘で お困りの方に

医師への
相談シート
付き

知っておきたい **7** つのポイント

ご自分に合った対処法で
気持ちのよい毎日を



監修：東北大学 名誉教授 本郷 道夫 先生

排便の間隔や回数だけで 便秘と捉えないでください

便秘は単に「便が長い間出ないこと」と捉えられがちです。

しかし、排便間隔は個人差が大きく、3～4日に1回程度でもすっきりとした気持ちのよい排便があるならば、必ずしも便秘と捉える必要はありません。逆に、毎日排便があっても、

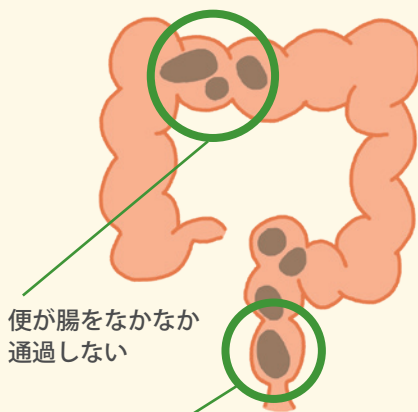
- 便が硬い ● 強いいきまないと出ない
 - 排便時に苦痛がある ● 排便後に便が残っている感じがする
- などの症状が長く続いて困っていたり、日常生活に支障がある場合は、**慢性的な便秘（慢性便秘症）**の可能性があります。



便秘の原因はさまざまですが…

慢性的に続いている便秘の多くは、腸や肛門がうまく働かず、便が排泄されるのに時間がかかることによって起こります。また、便意を繰り返し我慢すると、肛門の筋肉をうまく緩^{ゆる}ませることができなくなり、便が出にくくなってしまうこともあります。糖尿病などの全身性の病気や抗うつ薬などの薬によって便秘が起こる場合もあります。

慢性的な便秘の原因



便が腸をなかなか通過しない

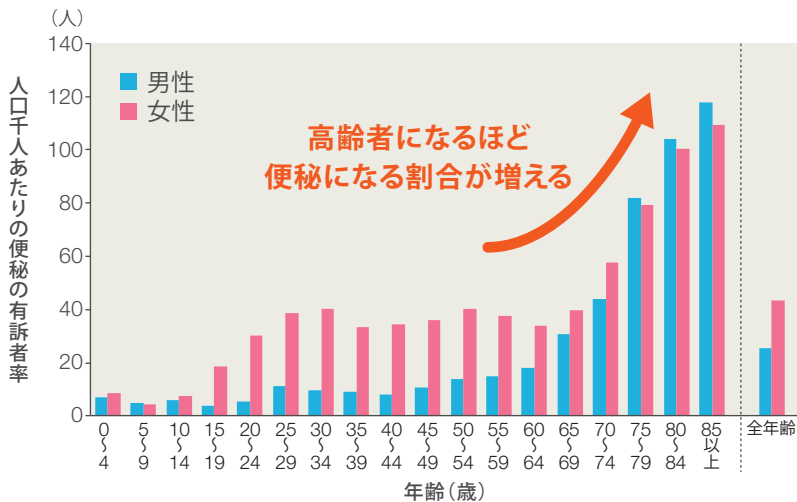
肛門近くまで便がきているにもかかわらず、何らかの原因で排便できない

ほかにも、まれに大腸がんなどの腸の病気によって腸が狭くなったりふさがったりした結果、便秘が起こる場合があります。

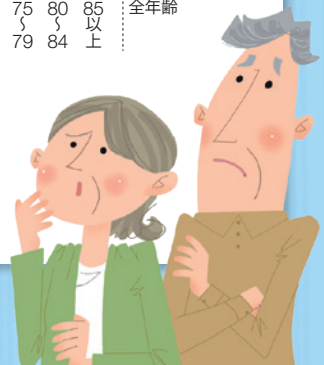
高齢になると、男女とも 便秘に悩む人が増えてきます

人は高齢になるほど、便秘になりやすくなります。

若いころは女性の方が便秘になりやすいものの、その差は年齢とともに徐々に小さくなり、70歳以上では、男女ともに便秘に悩む人が多くなります。高齢になると便秘になりやすくなるのは、加齢によって筋力や身体機能が低下することや、便秘の原因になる全身性の病気にかかりやすくなることが関係していると考えられています。



厚生労働省：令和元年国民生活基礎調査より作成



まずは、食事や生活習慣の改善、 適度な運動を心掛けましょう

便秘を解消するにはまず、普段の食事や生活習慣の改善、適度な運動が大切です。

食生活の改善

毎日十分な水分と食物繊維を摂りましょう。

（ただし、便秘の種類により、適した食事が異なる）
（場合があるので、医師に相談してください。）



規則的な生活

毎日、食後の時間に規則的に排便する習慣をつけましょう。



便意を我慢しない

我慢すると、さらに便が出にくくなる原因になります。

食事や生活習慣の改善、適度な運動を心掛けましょう

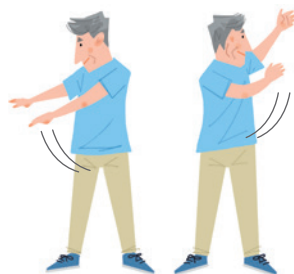
適度な運動

適度な運動によって腸が刺激され、腸の動きを活発にしてくれます。

- できるだけ歩く



- 日常的にできる簡単な体操をする
(ラジオ体操など)

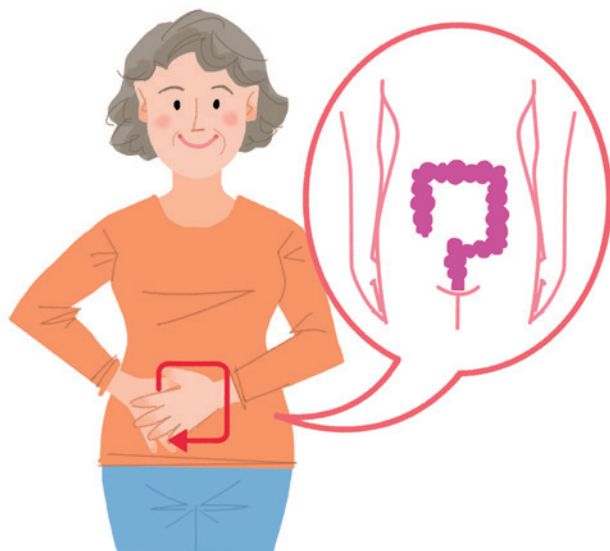


- 腹筋を鍛える
- 快便マッサージをする など
(快便マッサージの方法を7ページでご紹介します。)

運動ができないときの改善策 — 快便マッサージ —

運動ができない場合は、「快便マッサージ」、「腹式呼吸」、「うつ伏せ寝」などが効果的だと言われています。

お腹が張って苦しいときは、快便マッサージを行うと腸への刺激になります。



方法

おへその下に手のひらを当てて、腸の形に沿って時計回りにゆっくりとお腹全体をさする

スムーズな排便のためには 〈正しい排便姿勢〉が重要です

ロダンの「考える人」のイメージで前かがみになり、足先は床につけて、かかとを少し上げます。



前かがみになる

足先は床につけて
かかとを少し上げる

直腸と肛門の角度が広がり、
便が出やすくなる



それでも改善しない場合は 医師に相談して適切な治療を

食事や生活習慣を改善してもつらい便秘から解放されないという人には、薬による治療という選択肢があります。

市販の便秘症治療薬で改善がみられず慢性的につらい便秘で困っている場合は、自己判断で長期にわたり服用するような使い方は避け、一度医師に相談しましょう。

最近では医療機関での治療の選択肢も増えていますので、症状をしっかりと伝えて相談してください。

患者さんの病状にあわせて次のような治療薬が考慮されます



主な便秘症治療薬

小腸の持つ水分分泌機能を高め、便をやわらかくする薬

上皮機能変容薬

浸透圧や界面活性の原理で、便の水分量を増やし、やわらかくする薬

浸透圧性下剤

便中の水分を吸収して便をやわらかくし、かつ便の量を増やす薬

膨張性下剤

腸を直接刺激して排便を促す薬

刺激性下剤

こんな症状があったら要注意！

便秘に加えて、便に血が混じる、貧血がみられる、ダイエットしていないのに急に体重が減った、などの症状がある場合は、腸の病気による便秘が疑われる場合があります。すぐに医師に相談するようにしましょう。

- ☐ 便に血が混じる
- ☐ 最近便の太さが変わった
- ☐ 貧血がみられる
- ☐ 寝ているときも腹部の症状がある
- ☐ 最近急に便秘になった
- ☐ このところ急に体重が減った
- ☐ 本人や家族が大腸がん、クローン病、潰瘍性大腸炎などの腸の病気にかかったことがある
- ☐ 発熱や関節痛がある
- ☐ 50歳以上である



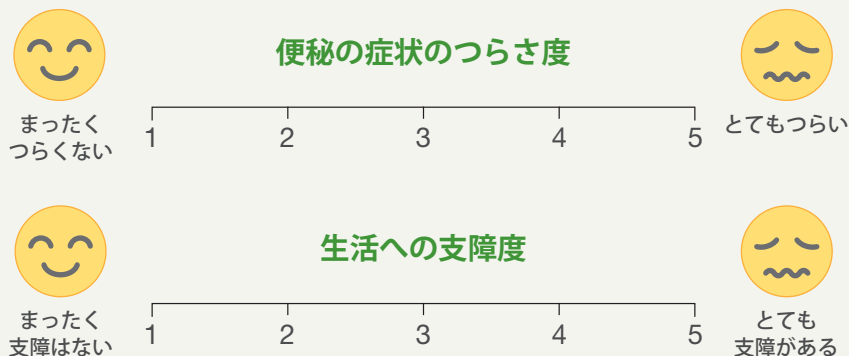
※ 次ページの「**医師への相談シート**」にご記入いただくと確認しやすく便利です。



医師への相談シート

便秘について医師に相談したいことがあったら
この相談カードに記入して
医師（または看護師）にお渡しください。

- ① 1週間の平均的なお通じの回数は？ 週に_____回
- ② あなたの便秘の症状や状態について、あてはまると思う
数字に○をつけましょう。



- ③ あなたの便秘で「つらい」症状はどんなことですか？
あてはまるものにチェック☑をつけてください。

- | | |
|--|--|
| ☐ 便が硬くて出ない | ☐ お腹が痛くなる |
| ☐ 強くいきまないと出ない | ☐ お腹が張って苦しい |
| ☐ 排便に時間がかかる | ☐ 突然便意を感じてトイレに行く |
| ☐ 排便時に苦痛がある | ☐ 排便しても便が残っている感じがする |
| ☐ その他（ ） | |



- ④ 市販薬を含め、現在服用している便秘症治療薬があったらお知らせください。

薬の名前： _____ 服用期間：約 _____ カ月・年

薬の名前： _____ 服用期間：約 _____ カ月・年

薬の名前： _____ 服用期間：約 _____ カ月・年

- ⑤ 便秘に加え、以下のなかであてはまるものがあったらチェック☑をつけてください。

☐ 便に血が混じる

☐ 最近便の太さが変わった

☐ 貧血がみられる

☐ 寝ているときも腹部の症状がある

☐ 最近急に便秘になった

☐ このところ急に体重が減った

☐ 本人や家族が大腸がん、クローン病、潰瘍性大腸炎などの腸の病気にかかったことがある

☐ 発熱や関節痛がある

☐ 50歳以上である

※チェック項目はあくまで目安です。気になる症状があったら、医師に相談しましょう。

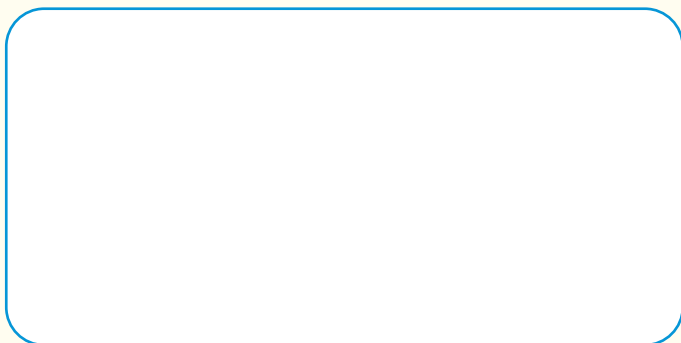
- ⑥ その他、便秘について気になることがあればお知らせください。

例) 「市販の便秘薬を常用している」「便秘と下痢を繰り返すことが多い」など

慢性的な便秘は医療機関で治療できます。



詳しくは当院まで、お気軽にご相談ください



消化管障害に関する総合情報サイト

おなかのはなし.com

検索サイトからアクセスしてください

おなかのはなし

検索



企画・制作 リノ・メディカル株式会社

2021年12月作成
AMT57L003

発行 **マイランEPD合同会社**