



Dr's Message

## いきいき健康術 第117回

町立病院・診療所の医師や専門職員が  
健康情報をお届けします。

### 『たかが便秘されど便秘』

ふくい はやと  
京丹波町病院 福井 勇人 医師



#### 便秘の原因はいろいろ

便秘に悩んでいる方は多いと思います。便秘とは、3日以上排便がない場合や排便があっても残便感があるような状態とされています。一口に便秘といってもいくつか種類があります。腸が押し出す力が弱くて出ない場合、便が肛門まで来ても排便を促す機能が正常に働かず便が停滞する場合、大腸のぜん動運動が強すぎるため起こる場合などがあります。

#### まずは生活習慣・食生活習慣の改善を

いずれの状態にせよ、まず生活習慣や食生活の改善を行うことが重要となります。例えば、1日の中で決まったタイミングでトイレに行く習慣をつけることが大切です。また、トイレに行きたくなったときは我慢せず行くようにしましょう。運動も腸の運動を活発にして便秘が改善する場合があります。

次に食生活の改善も重要です。朝食をきちんと取り、規則正しい生活を送るようにしましょう。規則正しく食事が腸に入ることによって腸のぜん動運動が起こり便を運ぶようになります。食事の内容としては食物繊維をとるようにしましょう。食物繊維が多い食品としては野菜類、海藻類、豆類、穀類、いも類、きのこ類などがあります。

#### 便秘が続く場合は医師に相談

もちろんこういったことに気を付けていても便秘になる方も多くいらっしゃいます。便秘が続く場合は、それが原因で重症になることもあり注意が必要です。そういった場合は薬を用いることもあります。薬の種類としては便を軟らかくするものや腸の動きをよくするものなど、いろいろあります。

最後に、便秘が最近になってひどくなってきたという方は、一度大腸カメラなどの検査を受けることをお勧めします。病院で遭遇する便秘の中で大腸がんなどにより大腸が狭くなり便秘を引き起こしていることも、まれではありますが存在します。「たかが便秘されど便秘」ですので、便秘で困ったことがあれば病院で受診することをお勧めします。



京丹波町地域包括医療発表会で発表する福井医師