



便秘の種類

～自分のタイプを知ることが改善の第一歩～

内科専攻医

坂本 佳織 医師

国保京丹波町病院 水曜日の総合内科外来
和知診療所 月曜日、木曜日の総合内科
一般外来担当

一口に「便秘」と言っても、その原因やタイプは人によって異なります。自分の便秘の種類を知ることが、適切な対策を取るうえでとても大切です。便秘は大きく「機能性便秘」と「器質性便秘」に分けられます。

まず、最も多いのが機能性便秘です。これは腸や肛門に明らかな病気がないにもかかわらず、腸の動きや便の通り方に問題があるタイプです。さらに、いくつかのタイプに分けられます。

一つ目は弛緩性便秘

腸の動きが弱く、便を押し出す力が不足して起こります。運動不足や食物繊維・水分の不足、高齢者に多いのが特徴です。便が硬く、出すのに時間がかかり、残便感を伴うことがよくあります。



二つ目はけいれん性便秘

ストレスや不規則な生活が原因で腸の動きが過剰になり、便の通り道がけいれんを起こすタイプです。コロコロとした硬い便が出たり、腹痛を伴ったりするのが特徴です。排便後もすっきりしないことが多く、若い世代や精神的な緊張が強い人に多く見られます。



三つ目は直腸性便秘

便意を我慢する習慣が続くことで、直腸の感覚が鈍くなり、便がたまって出にくくなるタイプです。忙しい人や高齢者に多く見られます。トイレのタイミングを逃さないことが予防につながります。



一方、器質性便秘は、大腸がんや腸閉塞など、腸の構造そのものに異常があるタイプです。急に便秘になったり、血便や体重減少を伴う場合は、この可能性があるため早急に医療機関を受診する必要があります。

便秘は種類によって対策も異なります。自分のタイプを知り、食事・運動・ストレスケアをバランスよく取り入れることが、快適な“お通じ”への近道です。腸と向き合うことは、体全体の健康を見つめ直すことでもあるのです。