ひまわりだより

No.257

2019年10月

巾上ひまわり薬局　松本市巾上10－5　TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局　塩尻市長畝230－3　TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定 休 日　日曜・祝日

虫の音に、深まりゆく秋を感じるころとなりました。

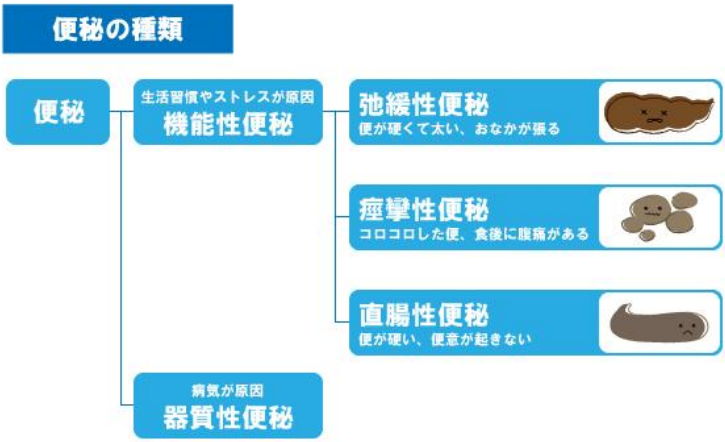
便秘は高齢化に伴って患者が増え続け、推定で約450万人の患者がいるとされています。思うように排便できない便秘に長年悩まされる人も少なくありません。そんな便秘について今月と来月2回に分けて紹介します。

便秘とは

便秘とは一般的に、大腸内の排泄物（便）の通過が遅くなったり、腸内に便が長時間とどまるなど、排便が順調に行われない状態のことをいいます。排便のない状態が3日程度続いたら便秘だと思ってよいでしょう。また、1日1回排便があっても、①量が少ない②すっきり出た感じがない③便が硬く、なかなか排泄できない④排便の間隔が不規則　などの状態があれば、便秘といえます。

便秘の種類と原因

便秘には色々な種類があります。腸の働きが低下して起こる便秘が機能性便秘です。機能性便秘には、さらに弛緩性便秘、痙攣性便秘、直腸性便秘に分類されます。病気が原因で起こる器質性便秘もあります。



弛緩性便秘

～硬く太い便＆お腹の張り～

弛緩緩性便秘は、大腸の運動が低下して腸管の緊張がゆるんでしまい、ぜん動運動が十分行われなくなってしまい、大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなるタイプです。便秘の中でも頻度が高く、女性や高齢者に多いのが特徴です。お腹かが張る、残便感、食欲低下、肩こり、肌荒れ、イライラなどの症状も起こります。運動不足、水分不足、食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなどが原因になるようです。

解消法として、食物繊維を多く含んだ食事を食べることを心掛けたり、適度な運動をしましょう。

痙攣性便秘

～コロコロ便＆食後の腹痛～

精神的なストレスなどで、腸の蠕動運動が強く起こりすぎて、腸管が緊張しすぎてしまい収縮して、便がうまく運ばれずに、 ウサギの糞のようなコロコロとした便になるタイプです。食後にお腹の痛みを感じたり、残便感などの症状があることもあります。また便秘と下痢を交互にくり返すことも多いようです。精神的ストレス、環境の変化、過敏性腸症候群などが原因になるようです。

解消法として、規則正しい生活や食生活とあわせて、休息を十分にとりながらストレスを解消しましょう。

直腸性便秘

～硬い便＆便意が起きない～

便が直腸に達しても排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してしまい、 うまく排便できなくなるタイプです。直腸性便秘は、便を我慢することにより直腸が鈍感になってしまい、便が溜まっても便意を催しにくくなるところに原因があります。 長い間溜まっている便は、水分が吸収されて硬くなり、排泄される便もコチコチの便が排泄されます。 この状態に

ある人が、浣腸や便秘薬で直腸に強い刺激を与え続けていると直腸の神経がますます反応しにくくなります。この便秘がひどくなると、痔で苦しんだりすることもあります。 排便習慣を取り戻すことが大事なので、水分や食物繊維を多く摂って、便意を催したときは我慢しないなど、排便習慣を身につけることが大切になります。高齢者や寝たきりの人のほか、痔や恥ずかしさなどにより排便を我慢する習慣がある人に多い便秘です。

解消法として、便意を我慢せずに便意を感じたらトイレに行く習慣を身につけましょう。

器質性便秘

器質性便秘は、大腸の病気などのために腸管が狭くなり、便が通りにくくなるために起こる便秘です。血便や激しい腹痛、おう吐などを伴う便秘の場合は、器質性便秘の可能性がありますので、専門医を受診しましょう。

来月は便秘のお薬について紹介します。

ひまわり薬局ではホームページも開設しています

http://www.himawari-ph.nagano.jp/

こちらも是非、ご覧ください ☺