



便秘について

みなさん初めまして、大間病院の若松 叡(わかまつ さとし)です。今回は皆さんが日々気にしているであろう、「便秘」についてお話しします。①そもそも便秘とは何か、②便秘になった時の対応、③便秘の注意点、の3点です。



①そもそも便秘とは何か

便秘とは排便回数の減少(週3回未満)かつ、または排便困難(過度のいきみ・便が残っている感じ)がある疾患です。便秘の分類としては、原因がはっきりしていない機能性や便秘型過敏性腸症候群、原因がはっきりしている器質性(消化管疾患)や症候性(全身疾患)、薬剤性があり、さらに機能性は弛緩性(便を押し出せない・高齢者)や痙攣性(ストレス・下剤乱用)、直腸性(硬便・便意の我慢・浣腸乱用)に分けられます。

②便秘になった時の対応

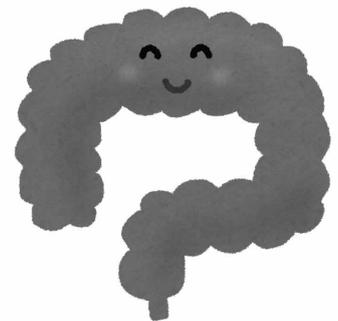
便秘には多様な背景(食事・運動・飲水・睡眠・こころ・排便タイミングなど)があります。つまり生活習慣改善が最優先である一方で、排便タイミングも排便管理には

必要です。ここで皆さんに知っておいてほしい言葉があります。排便に関連して起こる1日1~2回の著明な運動「大蠕動」です。腸はいつでも便を出せるというわけではなく、便意が起こるには、大蠕動と呼ばれる収縮運動が起こる必要があります。1日に何回もあるわけではなく、特に起こりやすいのは朝食1時間後であることからタイミングを逃さないことがいいお通じにつながるということです。しかしながら、生活習慣改善等で便秘は解消されないこともあり、その際は薬物療法に移行する必要があります。

③便秘の注意点

主な合併症として大腸がんや脳卒中、宿便性腸閉塞、痔核、不眠・うつなどがあり、また、特に高齢の方の排便時いきみは脳卒中や急性心不全、狭心症のリスクとなりえます。便秘を基礎疾患にさまざまな疾患が併発する可能性がありますので注意が必要です。

以上、簡単ではありますが「便秘」についてお話ししました。些細なことでも気になる方はお気軽にご相談ください。



創業70年の信頼と実績

告知/見守端末・観光WiFi・各種ネットワーク関連など
ICTの価値あるソリューションをワンストップでご提供



FUSO DENTSU

扶桑電通株式会社 青森営業所

〒030-0861 青森県青森市長島2-13-1 (AQUA青森スクエアビル2F)

Tel 017-775-2031 Fax 017-774-4720

URL: <http://www.fusodentsu.co.jp> ※ ICTコンビニサービス 🔍 検索

