

型は便秘型・下痢型・混合型があります。特に 40 歳以下の男性は下痢型、女性は年齢問わず便秘型が多い傾向があります。原因として心身ストレスや暴飲暴食、過度の飲酒、不規則な食生活です。原因は内臓神経が過敏になることから発生することが多いと言われています。治療は生活習慣の改善、薬剤としてイリボ、リンゼスがあります。

森 啓

<参考文献>

1)総合診療 G ノート 便秘問題 すっきり解決 羊土社 2017 年 2)腸内フローラ10の真実 主婦と生活社 2019 年 3)便秘の診かた 羊土社 2022 年 4)便通異常症 診療ガイドライン 慢性便秘症 2023 年 5)便通異常症 診療ガイドライン 慢性下痢症 2023 年 6)長生きのための新しい腸活 新星出版社 2024 年

■■ 中田診療所からのお知らせ ■■

○2024 年度インフルエンザ予防接種のご案内

横浜市在住の 65 歳以上の方

接種費用：2,300 円

接種開始：2024 年 10 月 7 日(月) ※予約不要

横浜市在住の 64 歳未満の方

接種費用：医療生協組合員 2,500 円

未加入の方 5,300 円

接種開始：2024 年 10 月 7 日(月) ※予約不要



○新型コロナワクチン接種のご案内

1)横浜市在住の 65 歳以上の方

2)横浜市在住の 60 歳以上 65 歳未満の方で基礎疾患のある方

接種費用：3,000 円 ※接種券は送付されません。

接種実施曜日：毎週水曜日及び土曜日

予約方法：電話予約：045-802-2840(中田診療所)

診療体制表 2024年11月

	月	火	水	木	金	土
9:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
12:00			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
13:30	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	休診	森 一般内科/血液	河合 一般内科/呼吸器	休診
16:30				整形外科 山崎		
			第1・3週 往診	第2・4週 往診		



医療生協かながわ生活協同組合
中田診療所だより

2024 年 11 月 1 日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2024 年

〒245-0013 横浜市泉区中田東 3 丁目 3 番 27 号

11 月号

電話 045-802-2840 FAX045-803-0716

みんなの医療 一便通異常について



便(うんち)は食物が胃や腸で消化吸収されたもののあまりです。腸の蠕動によりS状結腸の糞便は直腸に移動し直腸壁が伸展し、その刺激が仙骨神経を介して大脳皮質に伝わり便意を感じ、直腸肛門反射で肛門括約筋の収縮と弛緩で排便となります。うんちは健康のバロメータという用語があります。便形状やかたさをみる Bristol スケールがあります(図1)。正常な便は type 3 か 4 です。今回は便通異常に関しての原因、改善方法、治療についてお話しします。

●便通異常について

朝日新聞毎日ライフの「腸に関する悩みがありますか」557 人のアンケート(複数回答)報告では、便秘がち 203 人、決まった時間に排便ができない 177 人、ストレスでお腹が痛くなる 95 人、いつでもお腹が張っている 77 人、おならが多い 74 人、下痢気味である 73 人でやはり便秘が多いようです。また平成 25 年度の便秘の有訴者率は男性より女性が多いようです(図2)。特別養護老人ホームにおける排便頻度は 1 日に 1 回 19.3%、2 日に 1 回 21.4%、3 日に 1 回 40.6% でした(日本医事新報 No575154P19 より)。

●腸内フローラとは

腸内には多種多様な菌があり、その数は約 100 兆個で約 1000 種類・菌種ごとに小さな集合体を作り、腸の壁に隙間なく張り付いている様子がお花畑「フローラ」のように見えることから腸内フローラと呼ばれます。その働きは消化できない食べものを体に必要な栄養物質に変える、腸内の免疫細胞を活性化させる、腸内細菌のバランスを保ち健康を維持する、便秘を改善するがあります。その菌を分けると1)善玉菌:腸の悪玉菌の増殖や進入を防ぎ、腸の運動をサポートしてお腹の調子を整える働きがあります-ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌。2)悪玉菌:体にとって悪い働きをする菌で、腸内の毒性物質を作り出し、腸内をアルカリ化にしたり、脂質や動物性蛋白質などを好み腸内で増えると下痢、便秘を起こします-大腸菌、ウエルシュ菌、ぶどう球菌。3)日和見菌:腸内の善玉菌、優勢な菌と同じ働きをします。理想バランスは善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7です。乳酸菌は乳酸、ビフィズス菌は乳酸、酢酸、酪酸菌は酢酸・酪酸を作ります。

○短鎖脂肪酸:腸内細菌には、食物繊維を分解発酵し有機酸一種である短鎖脂肪酸(酢酸、酪酸、プロピオン酸の総称)を作りだす働きがあります。短鎖脂肪酸の中には、腸内細菌を弱酸性にして、悪玉菌の増加を防ぎ 腸内細菌のバランスを整えて過剰な脂肪の蓄積を防いで脂肪燃焼効果を高める働きがあります。

●便秘について

1)2023年ガイドライン定義では、本来排泄する糞便が大腸内の滞ることにより免糞便・硬便、排便回数の減少や糞便を快適に排泄できないことによる過度な怒責、残便感、直腸肛門の閉塞感、排便困難感を認めることです。

2)便秘の種類

○機能性便秘:a)弛緩性便秘:腸管の弛緩により蠕動運動低下によるもの。高齢者や長期臥床の人に多い。b)習慣性便秘:左側結腸の緊張が強く持続的収縮(痙攣)起こす。c)直腸性便秘:直腸に便が到達しても排便ができない。

○器質性便秘:大腸がんなどがあり通過障害がおきる。○症候性便秘:低K血症、パーキンソン病○薬剤性便秘:抗コリン薬、麻薬。これらの診断には血液検査、CT、大腸内視鏡検査が必要となることがあります。

3)快便のための食品

○便のかさを増やす不溶性食物繊維を多く含むものをとる-穀類・根菜類・豆類・きのこ類・ナッツ類・乾物。○腸内細菌の餌になる水溶性食物繊維を多く含むものをとる-果物・海藻類・オクラなどのネバネバ野菜。水溶性:不溶性=1:2が理想です。○腸に直接届く活きた善玉菌をとる。乳酸菌はチーズ、ヨーグルト、ビフィズス菌は バナナ、アスパラガス。タマネギに含まれています。

4)便秘改善のポイント

○日常生活の中でこまめに動く。○運動を行う。ウォーキング、ジョギング、水泳。

ブリストルスケール

コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
硬い便 (Type2)		コロコロの便がつながった状態
やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
普通便 (Type4)		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
水様便 (Type7)		水のような便

ブリストルスケールで排便の状態を観察し、必要な調整を行うことで、生活の質を改善することができます。ただし、排便の異常や継続的な問題がある場合は、医師に相談することをお勧めします。



(英国ブリストル大学 Heaton 博士が 1997 年に提唱)

図1 医療法人横浜博萌会西横浜国際総合病院 季刊誌にしよこさんぽ 2023 年秋号「コートくんとはルンちゃんの大切なおはなし」より

○きちんと 3 食を食べる。○発酵食品や食物繊維をとる。○水源をとる。○十分の睡眠をとる。○トイレタイムをとる。○トイレは我慢しない。○トイレで便器に前かがみの姿勢で座る。

5)便秘治療薬

a)浸透圧下剤:酸化マグネシウムは一番多く使用されているものです。胃内で胃酸と反応し小腸で重炭酸マグネシウムもしくは炭酸マグネシウムとなり、これらが浸透圧の関係から水分を吸収し体積

を増大させた便を軟化させることで排便を促します。b)分泌型剤:アミテューザ、センノシド。c)刺激性下剤:ピコスルファート Na。d)膨張性下剤:コロネル、ポリフル。e)浣腸:グリセリン。

●下痢とは

1)世界保健機構の定義では、下痢は 1 日 3 回以上のゆるい便または液体の便ができること、またはその人の通常よりも頻繁に排便回数あることです。

2)原因

○分泌性下痢:腸内で腸液などの水分が過剰に分泌され、便の水分量が多くなり、腹痛や頻繁な腸の運動がみられる。-細菌、ウイルス(ノロ、ロタ)、食中毒。○浸透圧性下痢:腸で水分がきちんと吸収されないまま排便されることで起こる。-食物、薬物、乳酸品、甘味料。○運動亢進性下痢(蠕動運動性下痢):腸の運動が異常亢進し便の通過スピードが速くなって生じる。-ストレス、暴飲暴。○滲出性下痢:腸壁が炎症や損傷で腹痛や発熱を引き起こし便に血が混じることもある。-潰瘍性大腸炎、クローン病、過敏性腸炎症候群、腫瘍。

3)治療薬

○腸運動抑制薬:止渴作用、消化管輸送能抑制、腸管運動抑制する-ロペミン。○収斂薬:消化管に被膜を形成し二次的運動を抑制する-タンニン酸アルブミン。○吸着薬:胃・腸管内の異常物質、過剰の水分・粘液などを吸着除去する-アドソルビゾン。○殺菌薬:止渴作用、抗菌作用、腸管蠕動抑制作用、収斂抑制する-フェロベリン。○活性生菌製剤:ビオフィェルミン-乳酸など産生、ラックビ-ビフィズス菌の生菌、ミヤ BM-酪酸菌。

●過敏性腸症候群(irritable bowel syndrome:IRB)

IBS は腸の検査してもただれや腫瘍などが認められないにもかかわらず、慢性的に腹部の張りや不快感、腹痛を訴えたり、下痢や便秘など便通の異常を繰り返したりする疾患です。



図2 便秘の有訴者率(年齢階級別 G ノート 2017 P707 より)