

# みんなの健康ラジオ

『快適な排便のある生活のために  
便秘について』

(2018年3月15日放送)

横浜外科医会

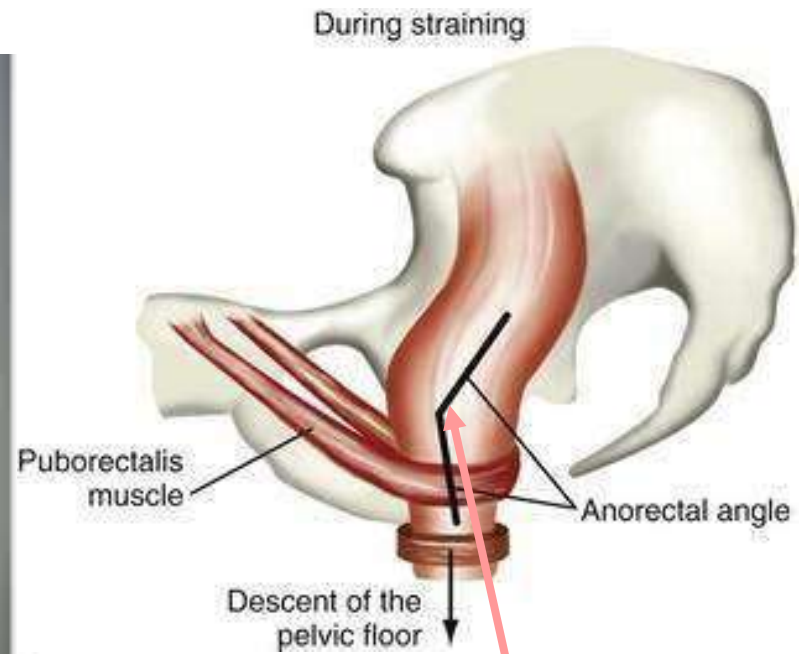
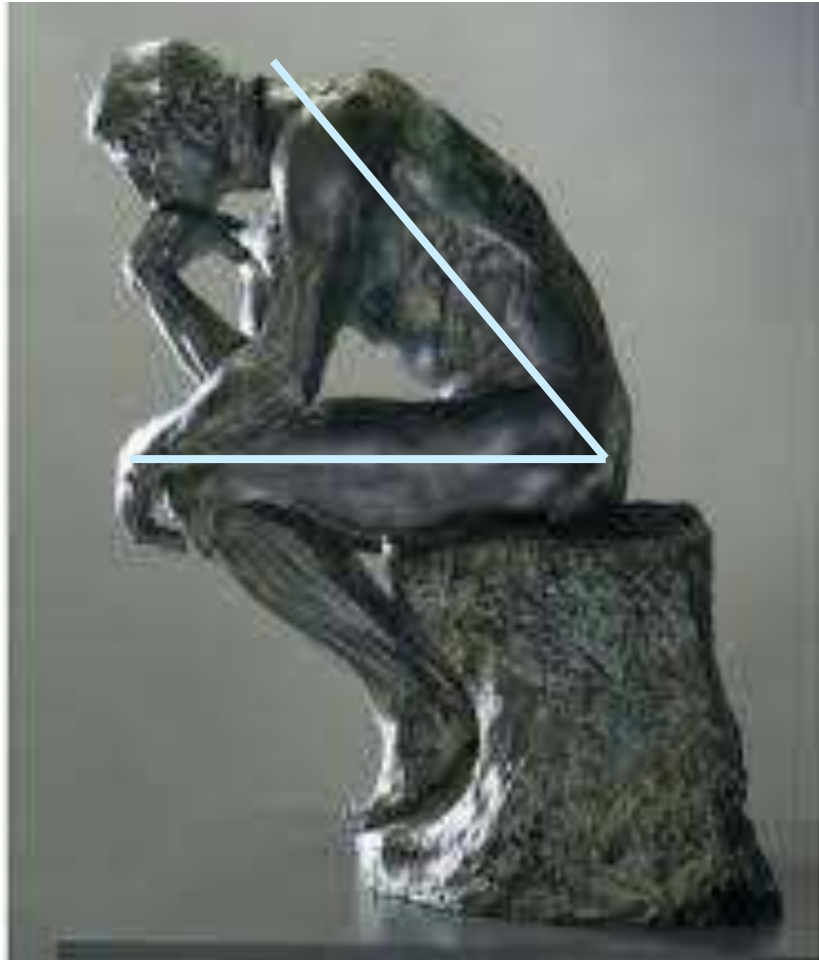
松島病院排便機能センター

黒水丈次

# 慢性便秘症患者の排便に関する 三大症状

- 排便回数減少 \* 「便が週に・・・回しか出ない」  
「便が毎日出ない」  
「以前より便の出る回数が減った」
- 排便困難感 \* 「強くいきまないと便が出ない」  
「便が硬くて出づらい」  
「便を出す時に腹痛がおこる」
- 残便感 \* 「便が全部出ないで残っている」  
「便が出てもスッキリしない」

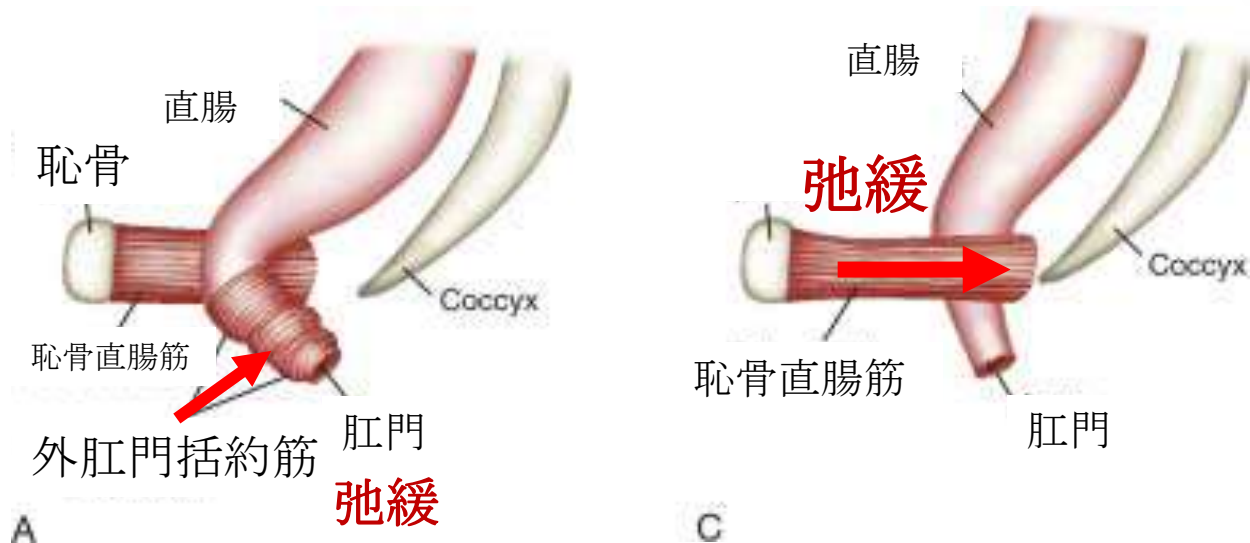
# 排便時の姿勢



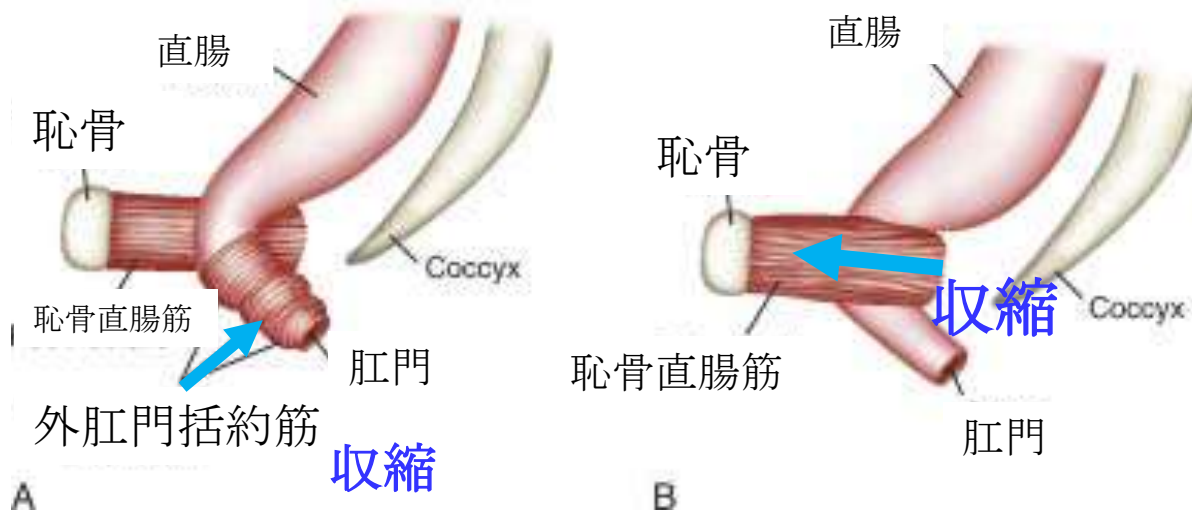
直腸肛門角が開く

# 便排泄障害

正常排便



便排泄障害  
奇異性收縮



# 便秘対策

## 便秘×下剤

はじめに

「通過遅延型便秘」なのか？

「便排泄障害」なのか？を鑑別する。

その原因がわかって初めて治療ができる。

下剤にもいろいろな種類があり症状によって使い分けが必要。  
特に刺激性下剤の使用は注意する。

また腸を動かす薬、腸の動くリズムを整える薬など状態に応じた薬の使い方が重要。

# 快適な排便のための目標

- ✓ 食事はしっかり食べること
- ✓ 適度な運動をすること
- ✓ 排便回数が安定するような日常生活をすること
- ✓ 便性状が安定するような食生活をすること
- ✓ 薬は勝手に変更しないこと
- ✓ 温水洗浄機を使いすぎないこと
- ✓ 便は出るものであって、出すものではないと認識すること  
すなわち、力めば(気張れば)出るという思いを捨てること
- ✓ 排便は時間に余裕を持って、ゆったりした環境ですること