

# みんなの健康ラジオ

『便秘って何？

—現代人の悩みと向き合う』

(2025年8月28日放送)

横浜内科学会

(医)桑樹会木村内科・胃腸内科

木村 貴純

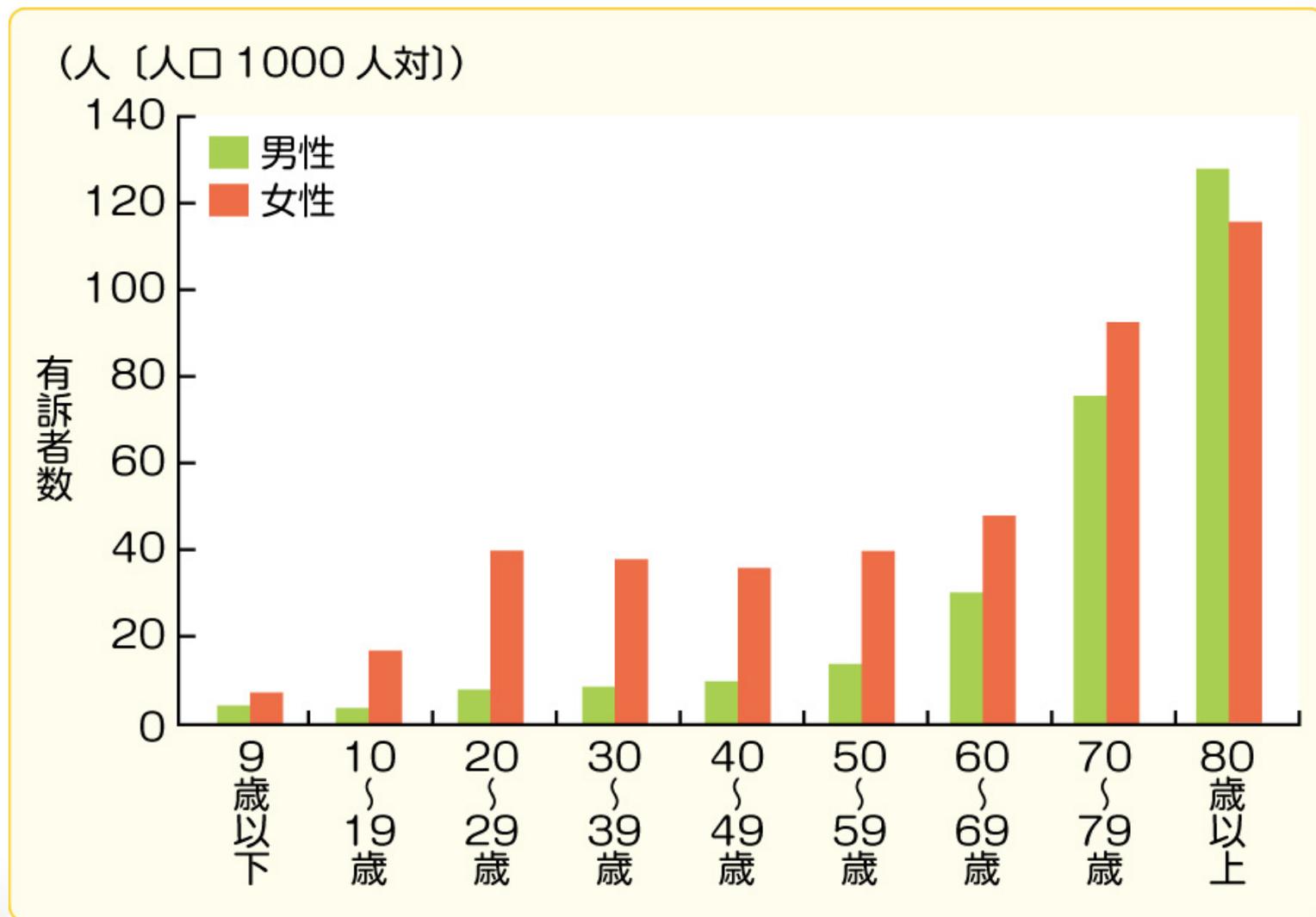
# 便秘異常症診療ガイドライン2023

## 推奨

- 便秘は、「本来排泄すべき糞便が大腸内に滞ることによる兔糞状便・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状態」と定義される。
- 慢性便秘症は、「慢性的に続く便秘のために日常生活に支障をきたしたり，身体にも様々な支障をきたしうる病態」と定義される。

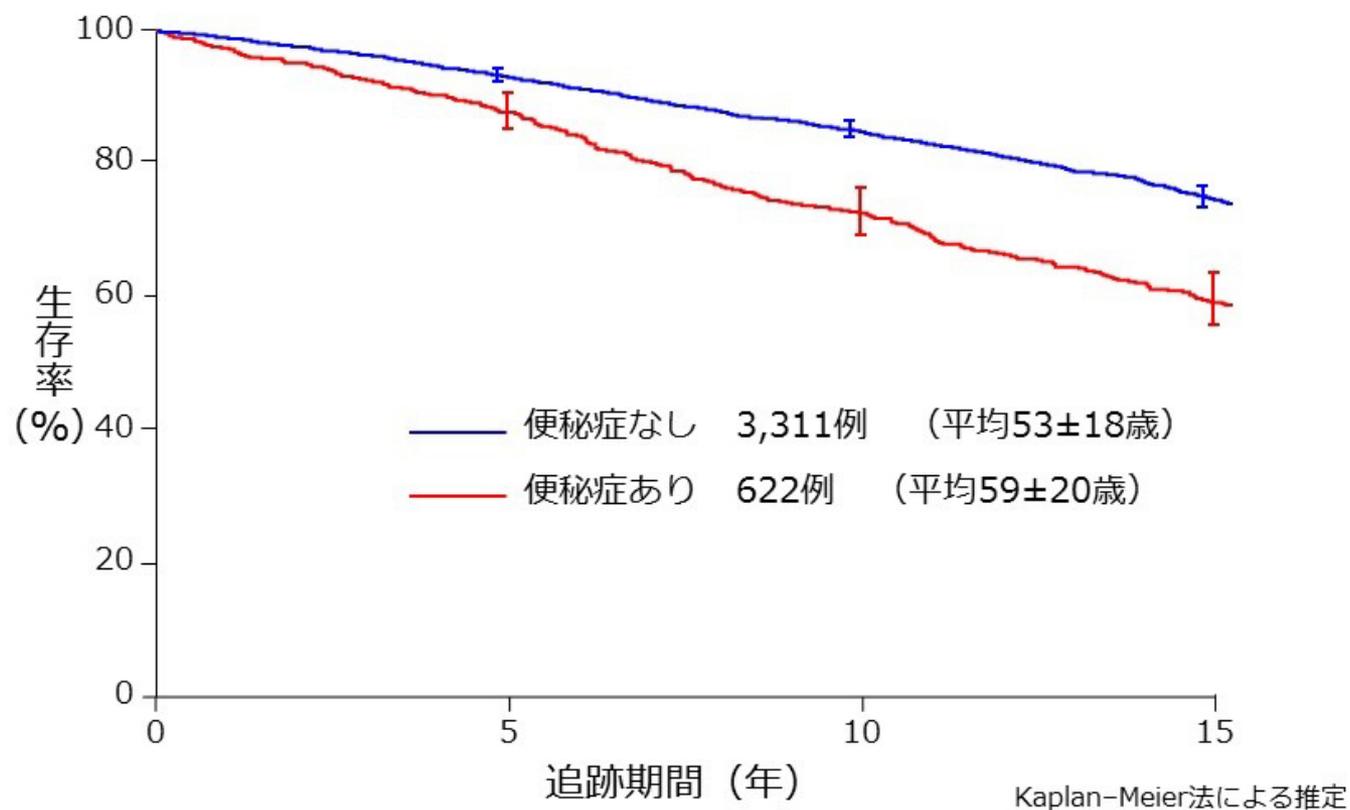
【推奨の強さ：—（推奨なし），エビデンスレベル：B】

# 日本人の便秘有訴者の分布



- 機能的消化管障害と生存状況に関する追跡調査

## 便秘症の有無による生存率の比較（海外データ）



調査対象：20歳以上の米国人3,933例  
調査方法：消化器症状評価アンケートを用い生存状況を15年間追跡調査

# 便秘の原因

## 便秘になる原因



# 便秘にならないための生活習慣

