

発行 医療法人 永仁会

EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.ejinkai-hp.or.jp/>

第38号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063

便秘が教える病気のサイン

今日のあなたはどのタイプ？



便の性状（ブリストルスケール）

便秘とは、、、

便秘とは、「排便回数や排便量が少ないために便が大腸内に滞っている状態」、または「直腸内にある便を快適に排出できない状態」です。

一口に便秘といっても、重大な病気が隠れている「器質性便秘」と大腸の働きが弱くなっている「機能的便秘」に分けられます。以前に比べて最近は、便秘薬にもさまざまなタイプがあります。使い方によっては返って便秘を悪化させてしまうこともあるので注意が必要です。自分の便秘はどのタイプかを見極め、正しい対処法を身に付けましょう。

便秘の目安

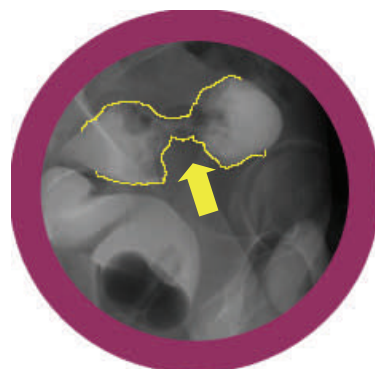
次の①～⑥のうち2個以上が該当しますか？

- 排便4回のうち1回以上で、
 - ① 強くいきむ
 - ② 便が硬い（ウサギの糞様）
 - ③ 残便感がある
 - ④ おしりのあたりの閉塞感、排便困難感がある
 - ⑤ 摘便などの排便介助が必要
- ⑥ 排便回数が週に3回未満

まず器質的な病気の有無を診断

便秘と感じた場合には大腸がんのことがあるため、まずは器質性の便秘でないかどうかを確認することが大切です。器質性の原因となる大腸の病気には、大腸がん、クローン病、巨大結腸などがあります。器質性のものは腹部超音波、CT検査、大腸内視鏡検査、注腸造影検査などの検査で診断します。1年程度の間には検査をしたことがなければ、まずは器質性の便秘でないことを確認しましょう。

腫瘍（がんなど）による狭窄



リンゴをかじったようなX線写真像。進行性大腸がんの典型的な所見をアップルコアサインと言います



多くの人が悩む機能性便秘

機能性便秘とは、大腸の動きや便を出す力がなくなるために起こる便秘です。

<排便困難型>

排便回数や排便量が少ないために腸に便がたまってしまい、腹部膨満感や腹痛などの症状がある状態です。大腸の便を運ぶ力が低下する原因としては、糖尿病、甲状腺機能低下症、うつ病、パーキンソン病、全身性硬化症(強皮症)、便秘型過敏性腸症候群などの病気によるものや、向精神薬、抗コリン薬、オピオイド、抗パーキンソン病薬等の薬剤によるものがあります。また食事量や食物繊維摂取が少ないと便自体の量が減るため、大腸の動きは正常でも排便回数が減ってしまい便秘になることがあります。

<排便回数減少型>

排便回数や排便量は十分にあるものの、直腸にたまった便が出しづらかったり、残便感のために快適に排便できていない状態です。排便はあるものの便が硬い(ウサギの糞様、コロコロ便)、強くいきまないと排便ができないなどの症状があります。ストレス、生活習慣の乱れ(便秘型過敏性腸症候群)、筋力の低下、脊髄障害や加齢による直腸の感覚、収縮力の低下が原因となります。

*排便へのこだわりが強くなり、出すべき便がないにも関わらず便の出しづらさや残便感が出現することがあります(排便脅迫神経症)。この場合、便秘薬を使用しても改善することはないため、症状の改善には別のアプローチが必要になります。

どんな薬がある？便秘薬の種類

一口に便秘薬といってもさまざまな種類があることをご存知ですか？薬は症状、年齢、持病などを考慮して選択されます。種類が違うタイプの薬剤や漢方薬を組み合わせる使用することもあります。慣れるまで悪心、腹痛を感じやすい薬や長期連用により効きづらくなってしまいう薬もあるため、処方された薬にどのような効果があるかを確認して、適正に服用することが大切です。




予防の基本は生活習慣の改善で

す 生活習慣の改善には「食事」、「運動」、「飲酒」、「睡眠」などがあります。

適正な食事、運動、睡眠はストレスを和らげ腸の動きを良くする可能性があり、特に副作用もないため、便秘と感じたら、まずは生活習慣の見直しが必要です。

消化器内視鏡医 宮下祐介

●便秘薬の種類と特徴

種類	薬品名	特徴
整腸 	ビオスリー®、ミヤBM®など	排便回数増加、症状改善に効果あり
膨張性下剤	バルコーゼ® 	便の量を増やすことで排便しやすくする。食物繊維量の少ない方に効果的。効果が出るまでに時間がかかるが、 <u>自然の排便に一番近い。</u> <u>口に残りやすい場合は飲み方に工夫が必要。</u>
浸透圧性下剤	酸化マグネシウム 等	便を軟らかくすることで、緩徐に排便を促す。
刺激性下剤	アントラキノン系 センナ、プルゼニド®アローゼン®	大腸の神経に作用して腸の動きを促し、便に水分を保つようにする。 <u>即効性があり効果を感じやすいが、アントラキノン系は長期連用により効きづらくなってしまいうため、短期的、頓用での使用が勧められる。</u>
	ジフェニール系 ラキソベロン®	
上皮機能変容薬	アミティーザ®、リンゼス®	小腸や大腸に作用、腸管内の水分を増やして、便を運びやすくする。腸の動きを促すため、便秘で腸の動きが悪い場合は、 <u>慣れるまで悪心、腹痛を感じる</u> ことがある。
胆汁酸トランスポーター阻害薬	ゲーフィス®	
電解質配合剤	モビコール®	
坐薬、浣腸 		直腸に便がたまっている場合に効果的。 <u>長期で使用すると依存、習慣的になってしまうため、適宜での使用が望ましい。</u>

便秘を予防・改善する3つのポイント

1

食事



1. きちんと穀物を食べよう

ごはん(穀物)は適度な便の量増しの為にも必要です。

2. 食物繊維をとろう

食物繊維は消化されないため便の量を増やします。善玉菌の餌となり腸内環境を整えるのに役立ちます。

3. 乳酸菌やビフィズス菌をとろう

善玉菌は腸内環境を整え、悪玉菌を減らし免疫力



4. 水分をとろう

適量の水分は便を軟らかくする可能性があります。バランスよく水分をとりましょう。

5. 脂肪を適量とる

脂肪(油脂類)は腸粘膜を刺激し、便がスムーズに排泄されるよう働きます。

6. オリゴ糖をとろう

善玉菌の餌となり腸内環境の改善に役立ちます。

2

生活



1. 食事は3食規則的に摂る

だらだら食いや間食は、腸のリズムを崩しがちです。バランスのよい食事を適量、規則的に摂りましょう。

2. 排便習慣をつける 我慢しない

毎日朝食後に便意に関わらずトイレに行きましょ。便意があるのに我慢すると神経が麻痺し便意を感じなくなってしまうので気をつけましょ。

3. ストレスをためない

ストレスは交感神経、副交感神経のバランスを崩し、腸の活動を低下させます。ストレスをためないよう睡眠や休養をきちんとすることも大切です。

4. 温水便座の使用法に注意!

水の勢いを強くして肛門の奥に水を入れ、その刺激で排便をしていると、直腸の粘膜を傷つけ、便意の感覚も衰えるようになります。やさしく肛門の外側だけを洗うようにしましょ。

3

運動

腹式呼吸をしましょ 3~5回程度

- ① 両手は両手はお腹の上において、口からお腹の中の空気をしっかり吐ききります。
- ② 鼻から、お腹が膨らむことを意識しながら息を吸いましょ。



腹筋を使いましょ 10回程度

- ① 肩から上半身を起こして、息を吐きながら肩甲骨を床から離し、5~10秒間その形をキープしましょ。
- ② 息を吸いながらゆっくり元に戻しましょ。



体幹をねじりましょ 10回程度

- ① 息を吐きながら、お尻だけを上げます(約10秒間)。
- ② ①のお尻を戻したら、そのまま膝だけを右(左)にねじります。
- ③ 膝を真上に向けて、姿勢を戻します。左右交互に繰り返しましょ。



腹部に圧を与え骨盤を動かしましょ 10回程度

- ① 仰向けに寝て、膝を立てます。次に、両膝を胸に寄せ、両手で抱えます(10秒間)
- ② ①の最初に戻り膝を両手で抱える動作を繰り返しましょ。



2019年4月 リハビリテーション科が開設！

理学療法士1名、
言語聴覚士1名が在籍

理学療法士(P T)とは？

ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する専門職です。

具体的に当院では、消化器の手術を行った方に術後の起き上がる練習や歩行練習を行ったり、加齢や体力が落ちて寝たきりになりそうな方に筋力強化運動や関節可動域運動、起き上がる練習を行っています。

「最近、転ぶ事が多い」「体力が落ちた気がする」などありましたら、お気軽に声掛け下さい。

理学療法士
熊谷 弥生 (くまがい やよい)

言語聴覚療法士(S T)とは？

言語機能・摂食嚥下機能・高次脳機能・聴覚に何らかの問題がある方に対して評価やリハビリテーションを行っています。

当院のSTでは近年新聞などで話題になっている「摂食嚥下障害」の方のリハビリを中心にしています。摂食嚥下障害とは、食べる機能の障害のことで、お茶を飲んだり食事の時にむせてしまう状態の事です。評価や訓練を行い、栄養管理科スタッフとともに食事形態の選定を行ったり、退院時には家族指導を行ったりしています。「最近うちのおじいさん頻繁にむせてるわ」「ごはんが飲みこみにくくなってきた」など飲み込みのことで気になる点がありましたら、いつでもお声掛けください。

言語聴覚士
村中 輝弥 (むらなか きみ)

アロマハンドマッサージで緩和ケア

毎週水曜日にハンドマッサージセラピストと緩和ケア認定看護師の2名でアロマ・ハンドマッサージを行っています。

寝たきりになると筋力が衰えてしまいますが、マッサージで筋肉を刺激し血液・リンパの流れをよくし老廃物を流すことでむくみの改善効果が期待できます。また好きな香りを使う事で落ち込んだ気分が高まり、リラックスした安らかな気持ちになることもできます。私達はストレス緩和・安眠促進の「ラベンダー」のアロマを用いています。

人が直接接触して、優しく圧をかけない、ほんのりアロマのいい香りが立ちこめるケアは、生きる力がわいて自己治癒力が高まり、心穏やかに痛みからも解放されると言われています。



ご希望の方は
病棟看護師に申し出て下さい

病院の実績

(2019年9月度)	月計	平均
外来患者数	3,194	138.9 (外来稼働日)
入院患者数	1,458	48.6 (1日あたり)
血液透析症例数	1,545	61.8 (透析稼働日)
入院平均在院日数		10.2
手術件数 (合計)	52	

● 編集後記 ●

便秘に悩んでいる方も多いと思います。便秘のタイプ、お薬にもいろいろあること、予防法など皆様の日頃の生活にも役立つ話題、いかがでしたか。リハビリテーション科の新設を始め、新たなスタッフも日々増えております。今後も皆様の生活に役立つ話題提供ができればと思います。

広報部会 田中