

MDAレポート

No.20号
2011年9月19日

便秘の原因と治療法（1）



特別に暑かった今年の夏もようやく過ぎて、いまは、爽やかな食欲の秋です。夏の暑さで落ち込んだ体力をモリモリとした食欲で取戻している方も多い今日この頃だと思います。ところが出るものが出ない人にとっては、口に入るものが多くなっただけ、なんとも優うつな季節であるといえましょう。

こうした便秘には、旅をした間だとか突然生活環境が変わったときにだけなる一過性便秘と、ふだんから慢性的に続く常習性便秘とがあります。便秘の症状は、便が体外に排泄されない状態をいいますが、毎日（標準は毎朝一回）出るには出るがその量が少なく、なんとなくスッキリとしないという症状も便秘と判断されます。

それに対して排便は2、3日に一回が習慣となっているが、それでも不快感がなく健康であれば便秘とはいわないという説もあります。

二つの常習性便秘

常習性便秘は大きく二つに分けられます。一つは単純性便秘で、大腸の運動が不活発で腸壁の緊張が持続する老人などに多い便秘です。この便秘の特徴は便意が起きてても我慢するとやがてそれを感じなくなってしまうことで、そのために朝寝坊してトイレに行く時間もれずに職場や学校にかけつける、といった毎日が続いている人にこの便秘が多いようです。

いま一つはけいれん性便秘です。これは腸が敏感すぎて腸壁が強い収縮を起こし、出ようとする便を押し込んでしまうもので、どちらかといえば若い人に多くみられる便秘です。この便秘の原因には、不安やストレスなどの精神状態も大きく関係し、単純性と違って腹が張ったり、腰痛や腹痛を伴うことがあります。また、トイレに行っても十分に出きらない不快感が残ったり、ときには一転して下痢を起すこともあります。

消化のしくみ

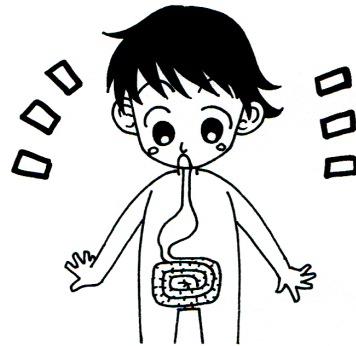
さて便秘になぜなるのでしょうか。それを知るには、まず私たちの身体の「消化のしくみ」を理解しておく必要があります。

口に入れられた食べものと水は、まず歯によって砕かれながら、「唾液」と混ぜられて食道を通り、胃の中に入ります。胃の中に入った食べものは「胃液」とかき混ぜられてさらに細かくなります。そして早ければ一時間から三時間ぐらいで、胃から小腸へと下がります。ここではさらにすい臓でできる「すい液」、胆のうにたまっている「胆汁」、これに「腸液」が加わり、この消化液たちの大奮闘によってでんぷんはブドウ糖に、蛋白質はアミノ酸に、脂肪はグリセリンと脂肪酸に分解されます。この小腸の壁はデコボコになっており、平らに伸ばすとなんと190㎡（60坪）ぐらいの広さになります。分解されて水分に溶け込んだ栄養分は、この壁から吸収されるのです。しかし繊維や果物の種などはどの消化液でもなかなか分解できないため、これらの多い食べものを好んで食べる人ほど排便量は多くなります。日本人は繊維の多いものをよく食べる関係かその排便量は大人で一日100～170gぐらいあり、一方肉や乳製品をよく食べる欧米人は一日80～150gと少なくなります。消化液の働きによりスープのようになり、栄養分を吸収された食べものは、小腸の中を時速2～4mの早さで進み、大腸へと移動します。大腸へ入るとスピードはさらに遅くなって時速10cmぐらいの超ノロノロ運転になります。その間に水分は吸収され、水分70～80%になった食べもの（というより食べもののかす）は、S状結腸に逐次ためられます。

こうした口から入った食べものの消化は、口に入った途端開始され、次々に展開される連続作業によって最終コースにたどりつくまで、24～48時間、一分の狂いもなく行われるのです。

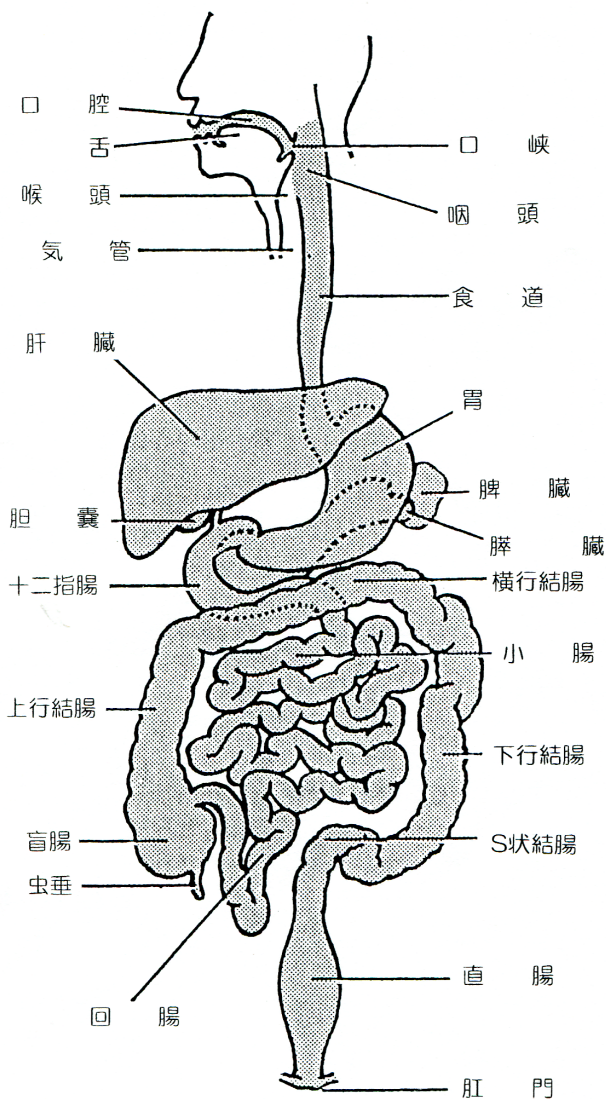
便秘の原因

ではいままで述べた消化の過程のなかで、どのようにして便秘になるのでしょうか。それを一言でいいますと、消化の連続作業の際に、何かの原因によって食べものが腸に長居するため、水分が吸収され過ぎてコチコチになるからです。逆に、食中毒などの病原菌によったり、暴飲暴食をしますと、大腸がバタバタと動きだし、十分水分が吸収されないうちに排便されるのが下痢です。もしこのような症状が毎日続くと大変です。すぐ医者にみせて原因をつきとめることが大切です。



つぎに便秘の原因について列挙してみましよう。◎汗をかくのが嫌であり水を飲まない◎発汗がひどく多い◎消化の良いものばかり食べるので残りカスが少ない◎出産後など老人と同じように押しだすための腹圧が弱くなった◎腹を冷やしたり、コルセットによる圧迫など◎寝てばかりいて運動をあまりしない◎生活様式の変化◎旅行◎精神的苦痛◎その他。以上のような場合に便秘は起りやすいのですが、このほかに器質的な変化として、◎S状結腸が大きく長い◎腸の癒着、炎症、ガンあるいは腸管の周囲にできた腫瘍などによって一部が狭くなった◎腸管が異状に太くなっ





※MDAレポートは皆様のミニコミです。MDAレポートに関するご批判、ご意見ご提言、皆様の体験レポート（家庭用、工業用）あるいはご質問など何でも結構です。書欄にて当社までお寄せください。

〒921-8831

石川県石川郡野々市町下林4-499-2

丸子電子株式会社

TEL<076>246-6806

FAX<076>248-0103

MDA特性総合研究所

TEL<076>246-6863

ている巨大結腸症 ◎腸の変形 ◎直腸ガン
◎肛門の病気などが挙げられます。

また機能的な原因としては、 ◎慢性腸炎
◎腸結核 ◎神経疾患により腸を支配している
神経のマヒ ◎内分泌異常 ◎腸内消化酵素の
分泌障害などがあります。

なお、以上のような特別な原因なしで起こる
便秘もあります。これが先に簡単に述べた、慢
性機能性便秘とも呼ばれる常習性便秘です。こ
の便秘が便秘患者の3分の2以上を占めていま
す。

便秘の原因と治療法（2）につづく