

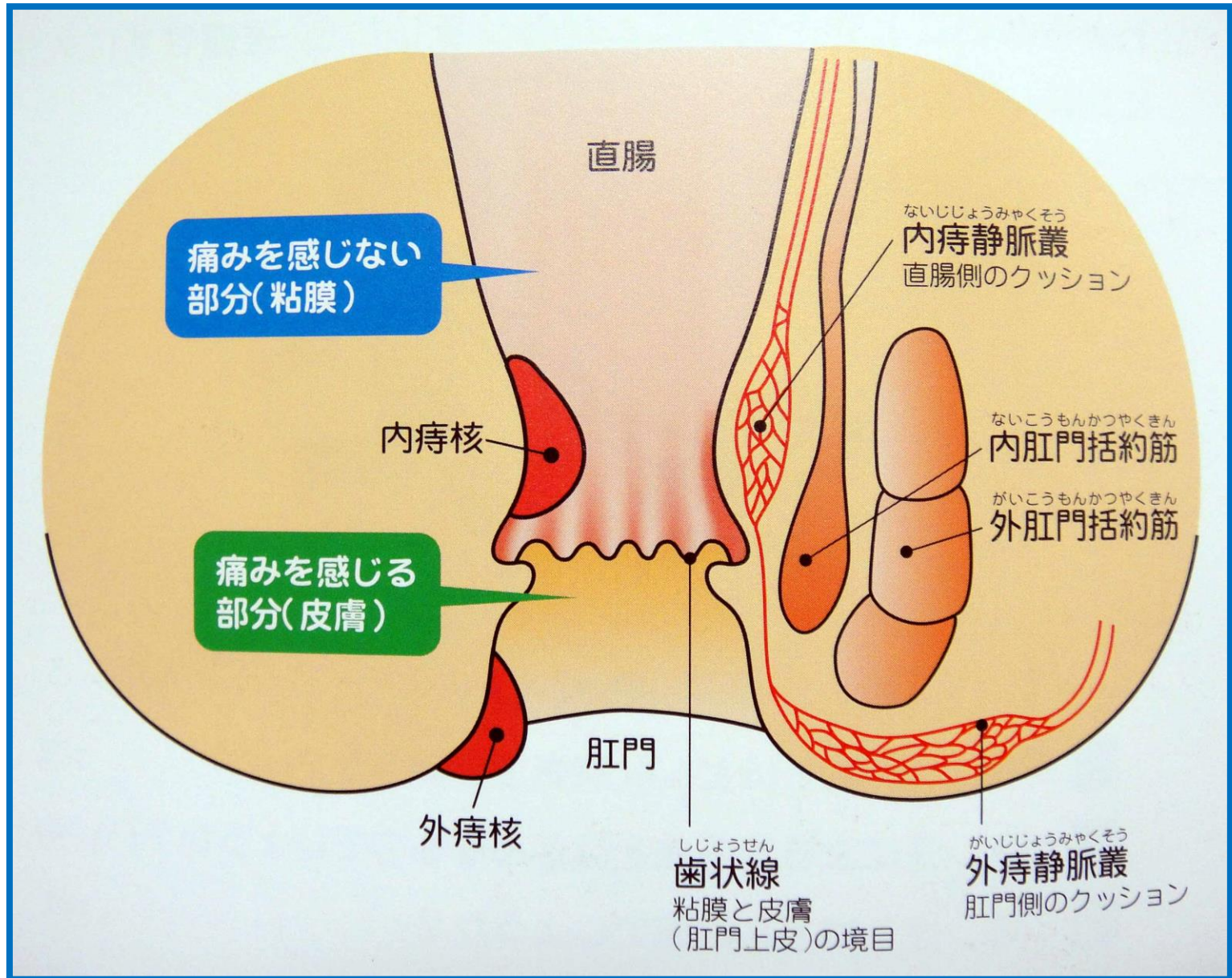
第**54**回 市民健康講座

慢性便秘とおしりの病気

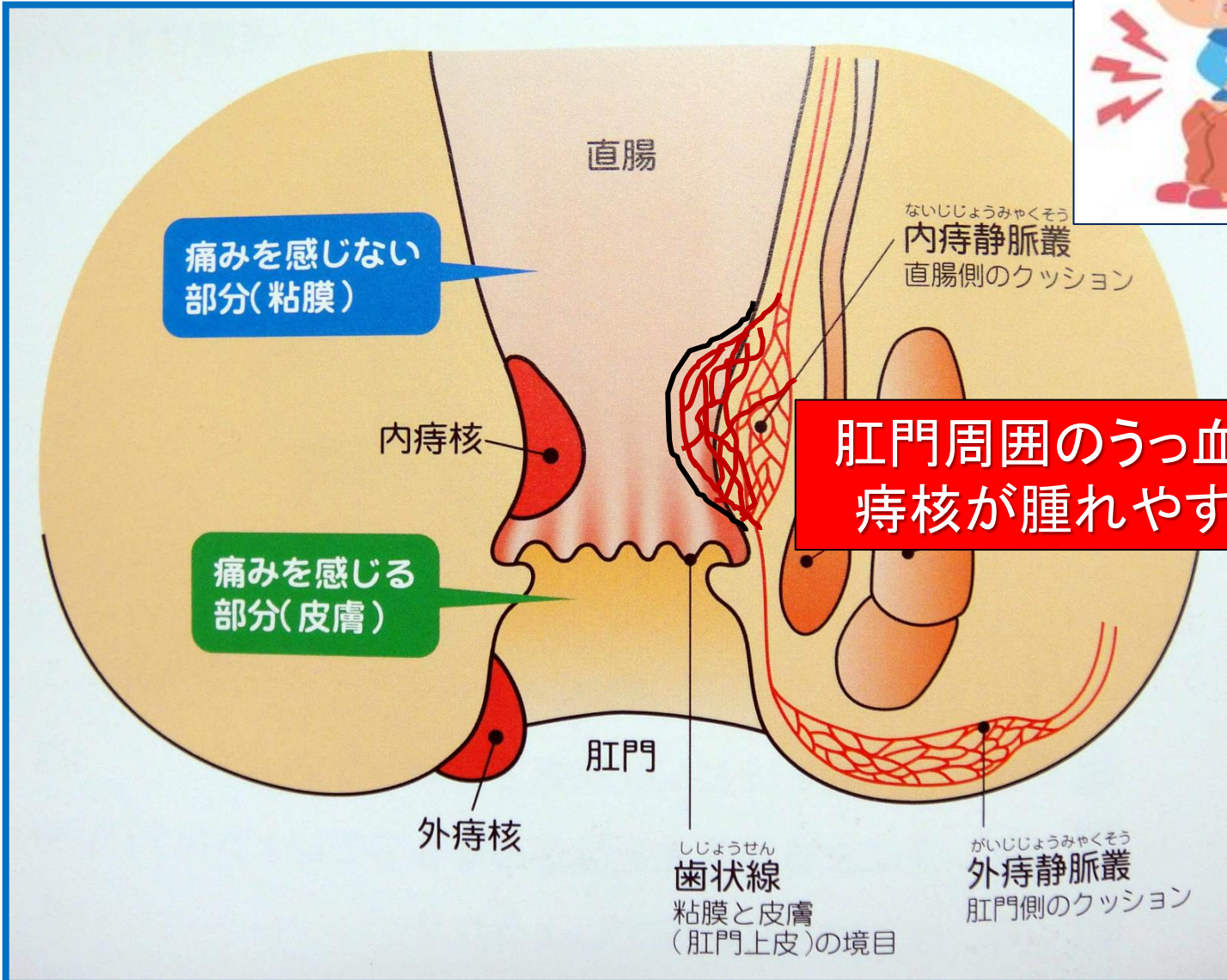
紀南病院 外科 藤田 繁雄

(平成**27**年**9**月**13**日)

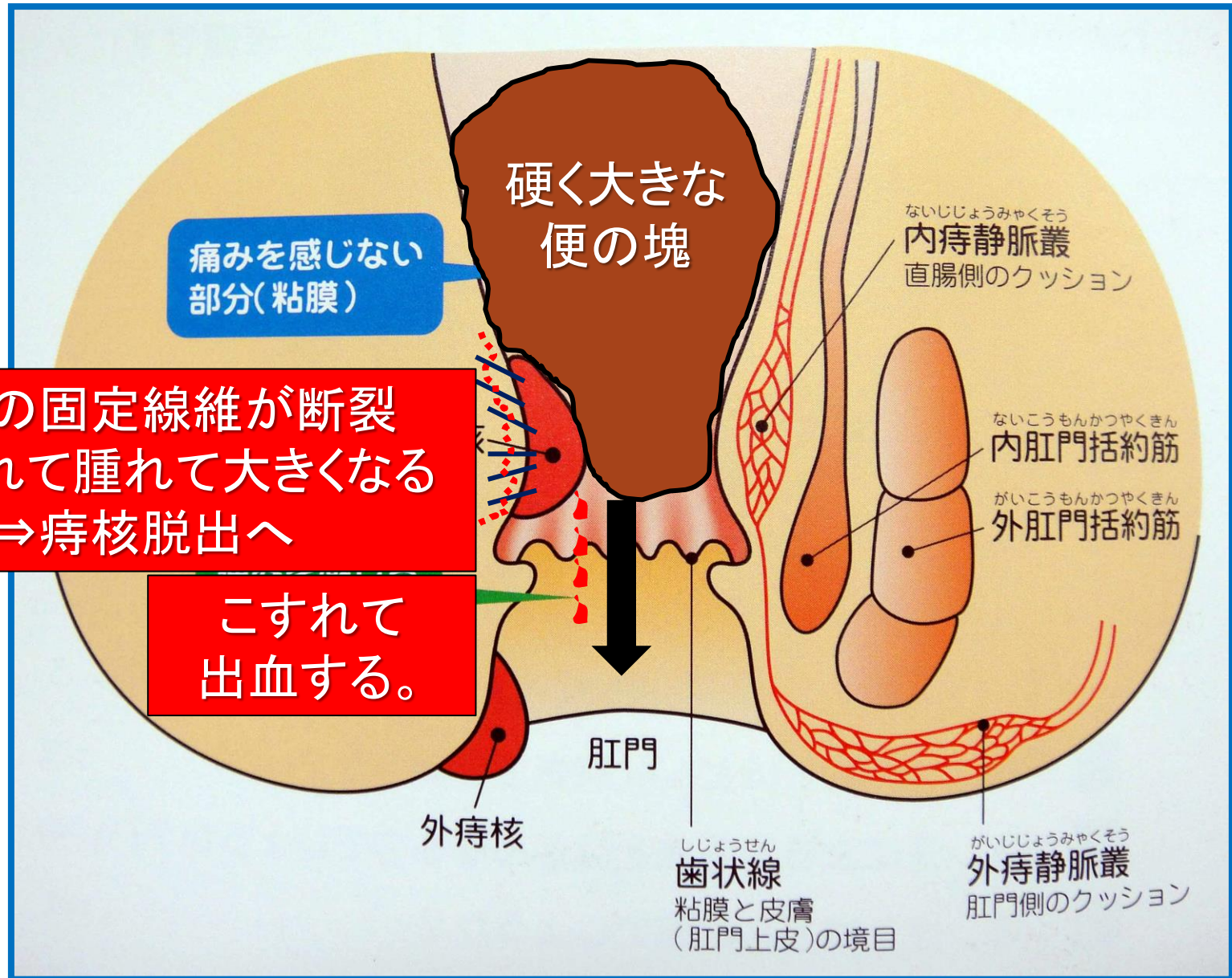
肛門の解剖



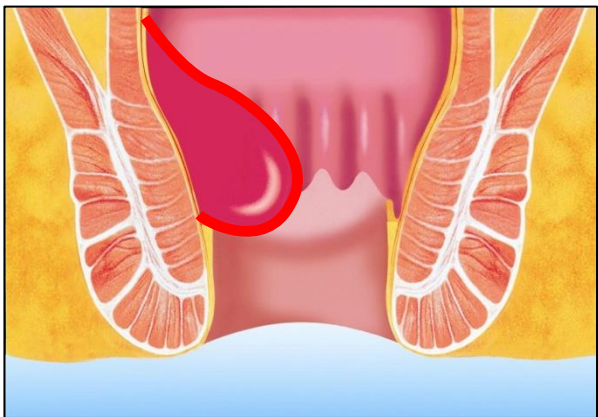
うんちが出ないで 長時間いきんでいると...



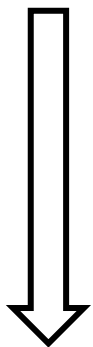
硬い便が通過すると...



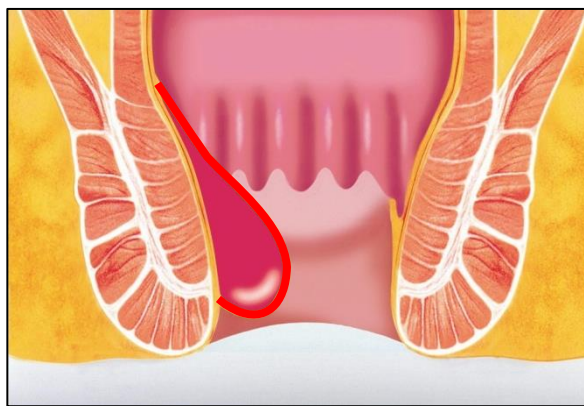
第1度



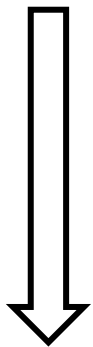
便秘により、痔核脱出が重症になっていきます。



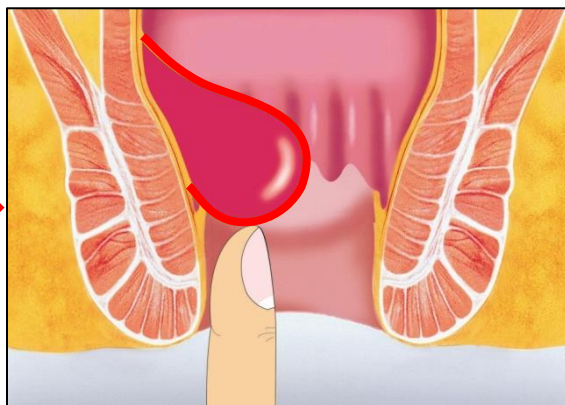
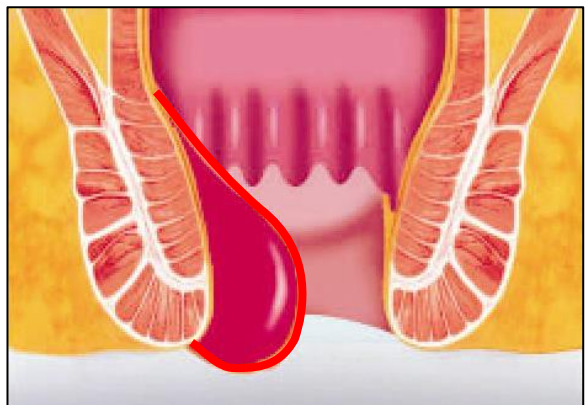
第2度



排便後、自然に肛門管内へ戻る



第3度



指などで押し込むと肛門管内へ戻る

痔核の治療戦略

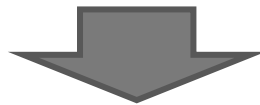
1) 排便習慣を改善させる。

排便時のいきみを少なくする。排便時間を短くする。

2) 排便のコントロールを行う。

便秘を改善させる。

3) 腫れをとる軟膏を使用する。



4) 手術を行う。

ALTA硬化療法(注射で固めてしまう。)

痔核結紮切除術(切る手術)

★術後も引き続き、排便習慣の改善・排便コントロールは行う。

ALTA硬化療法（ジオン®）

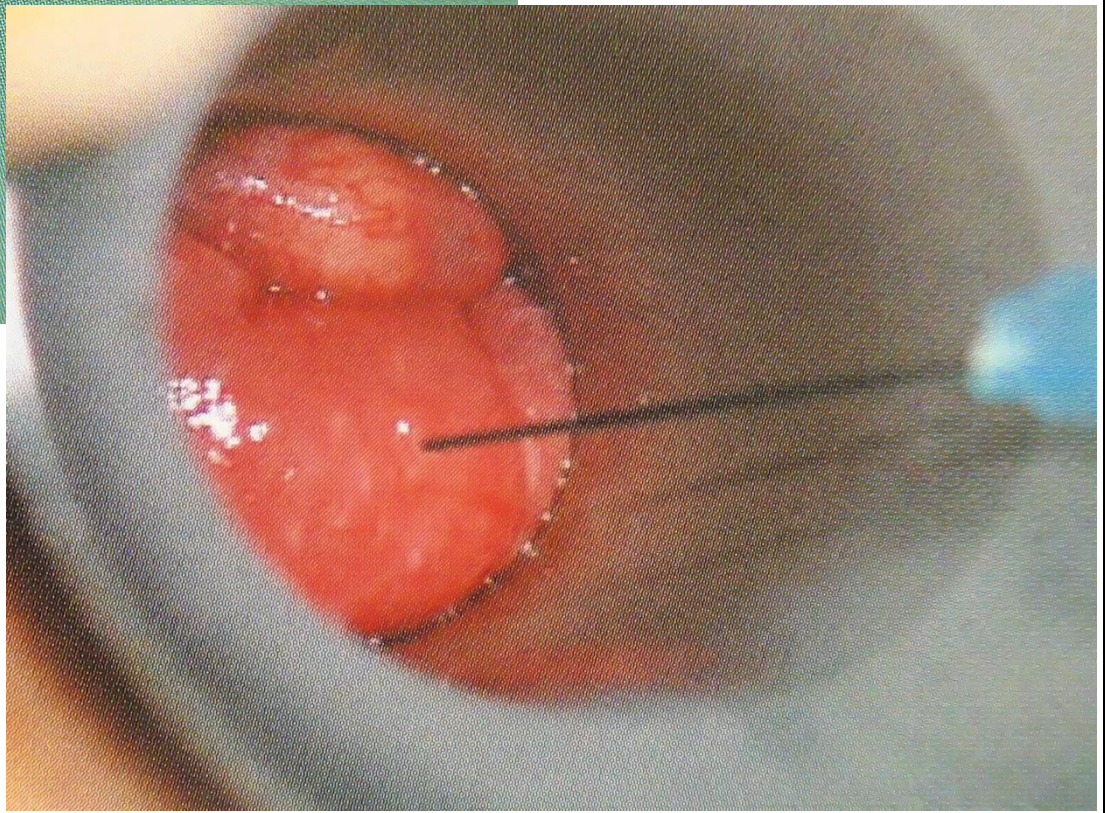
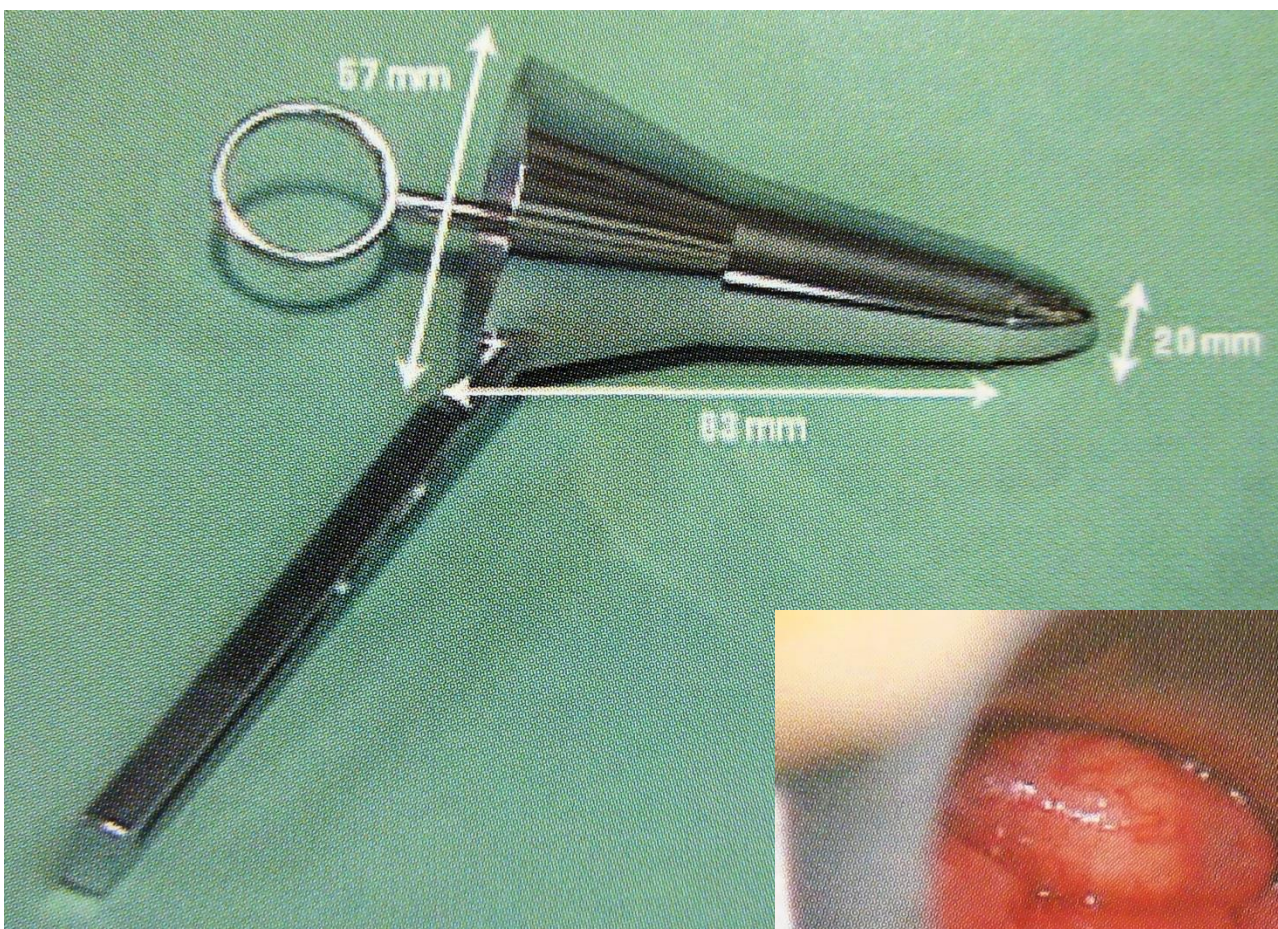
- 消痔靈（史兆岐、中国）の有効成分を抽出した硫酸アルミニウムカリウム水和物にタンニン酸を配合した。

(Alminum Pottassium Sulfate Hydrate/Tannic Acid : ALTA)

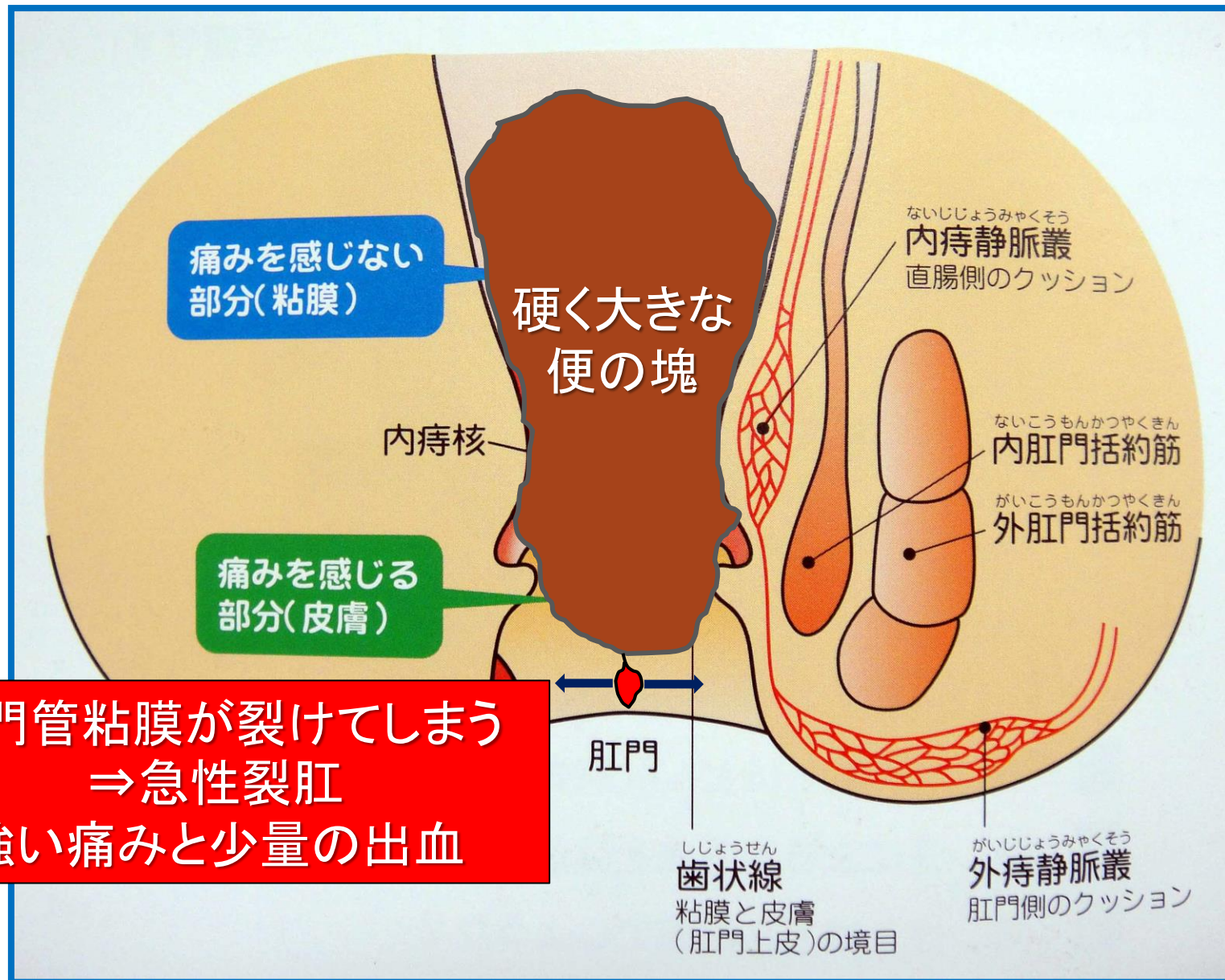
- ほぼ無痛。
- ALTAに適した痔核を選ぶことが重要。

柔らかい内痔核がよい。

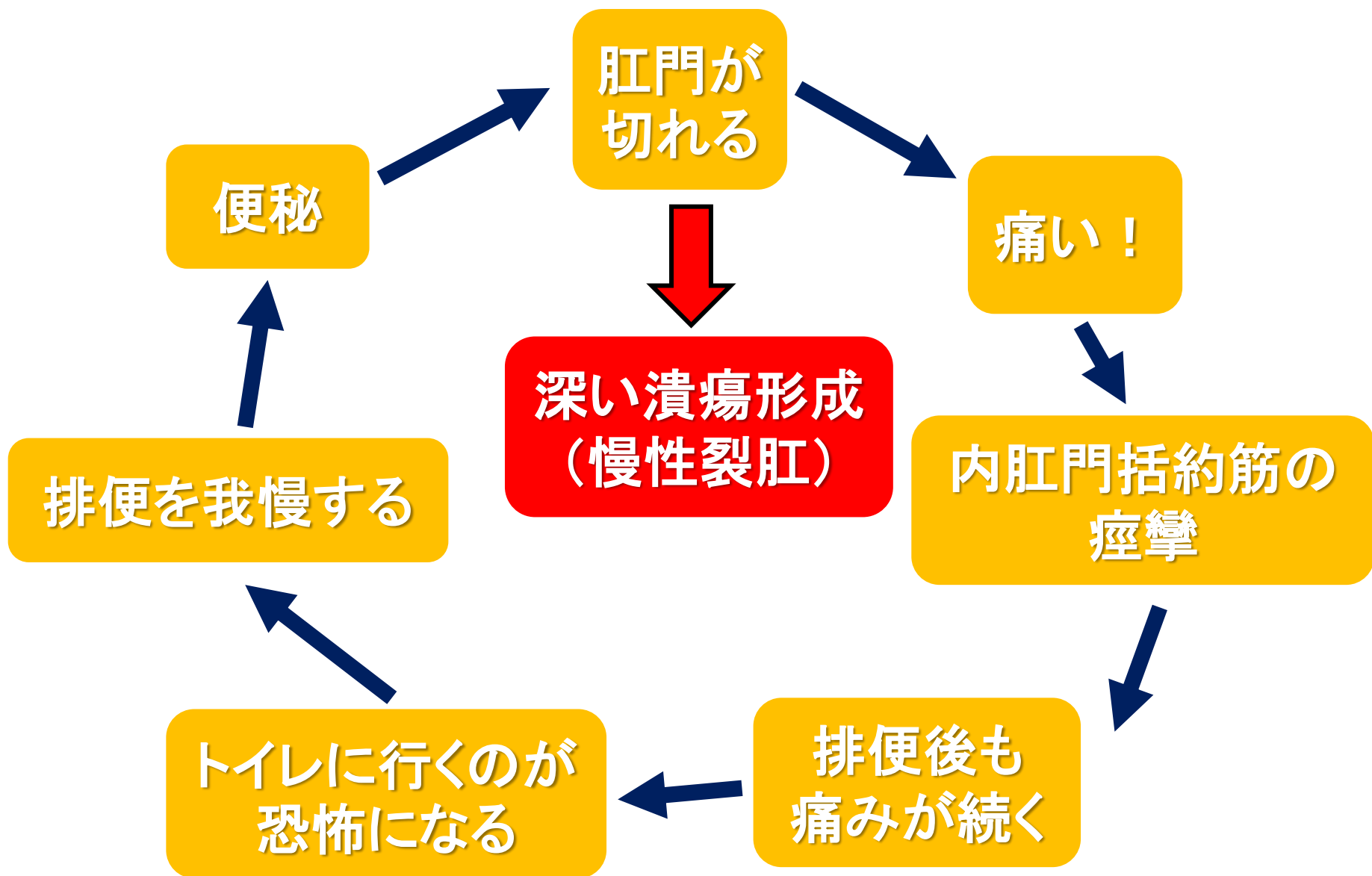
硬くなった外痔核には適していない。



硬い便が通過すると...



裂肛の悪化サイクル



深い潰瘍になった裂肛

〈後〉

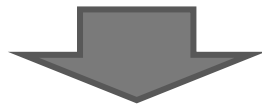
狭窄を伴う裂肛



裂肛の治療戦略

慢性裂肛になる前に治すことが重要。

- 1) 鎮痛剤を使って、排便を我慢させない。
- 2) 排便のコントロールを行う。
便秘を改善させる。下痢はダメ！
- 3) 炎症をとる軟膏を使用する。



4) 慢性裂肛に対しては手術を行う。

★術後も引き続き、**排便コントロール**は行う。

便秘は...

痔核や裂肛の原因になります。

おしりの病気を
治療する上で、
便秘をいかにうまく
コントロールするかは、
非常に重要な問題です。



便秘を勉強しよう！

アマゾンで検索してみると...

腸をキレイにしたら
たった3週
体の不調が
改善されて
便秘にサ
できました

お金をかけずに
便秘、不眠症、自律神経の乱れ
更年期障害、花粉症
肌トラブル、冷え性、むくみ
下腹ぼくら〜〜〜が改善！

ました！

便秘
ガス腹
オナラ
下痢
軟便体質
腹痛
足の垂れ下がり
肌荒れ
アトピー
不眠症
むくみ
冷え症
頭痛
うつ
イライラ
日中の眠気

パニック障害
不登校も
睡で治る！

マキノ出版ムック 伊藤ひさ 特別編集

便秘、ガス腹、オナラ、下痢が解決！

腸の大掃除

「著作権保護コンテンツ」

朝晩3分でガンコな便秘がスッキリ！

Dr. 水上の
ねじれ
マッサ

6万人の大腸
を診た医師の
新提言

日本人の8割
腸がねじれて

★効果が長持ち
★即効マッサージ
★カンタンだから

「著作権保護コ

聴くだけで
便

便秘CD

- 大腸ゆらし
- 腹押し
- 腹出しポーズ
- 美腸スクワット
- 腸もみ入浴
- 骨盤クオール
- 食料キャベツ
- 美腸スープレシビ
- タマネギみそ汁
- 大根スープ
- サツマイモヨーグルト
- 豆乳きな粉ドリンク
- 豆乳ヨーグルト
- メカブ納豆
- 腸マッサージ
- 足の裏マッサージ
- 肩甲骨
- 便秘ツボ
- 腹もみ
- 股関節回し

全国の
便秘外来
リスト付き

マキノ出版ムック 伊藤ひさ 特別編集

1日1分で人生が変わる
おなかもみ上げ

永井

腹がすわっている人の人生は、強

やる気が出ない、だるい、不安、イライラ、自信がない...
＼おなかが変われば自分が変わる。/
疲れとストレスがスッキリ！目からうろこの簡単おなかケア

腸内の悪玉活性酸素を退治すれば

便秘・肌荒れ

は

スッキリ解消！

水素の還元力で
つやつやぶるぶるん
からだシャッキリ！

抗酸化能評価試験で実証された
水素還元サンゴの
「若返る力」を徹底体験！

川村賢司・監修

ナショナル出版

「教科書にのせたい！」や
健康番組で大人気の名医が開発！

副交感神経を自分で高めて
不調を解消!!

世界初!

小林弘幸 著
順天堂大学医学部助産
末武信宏 実演・監修

子どもから高齢者
アスリートまでできる！

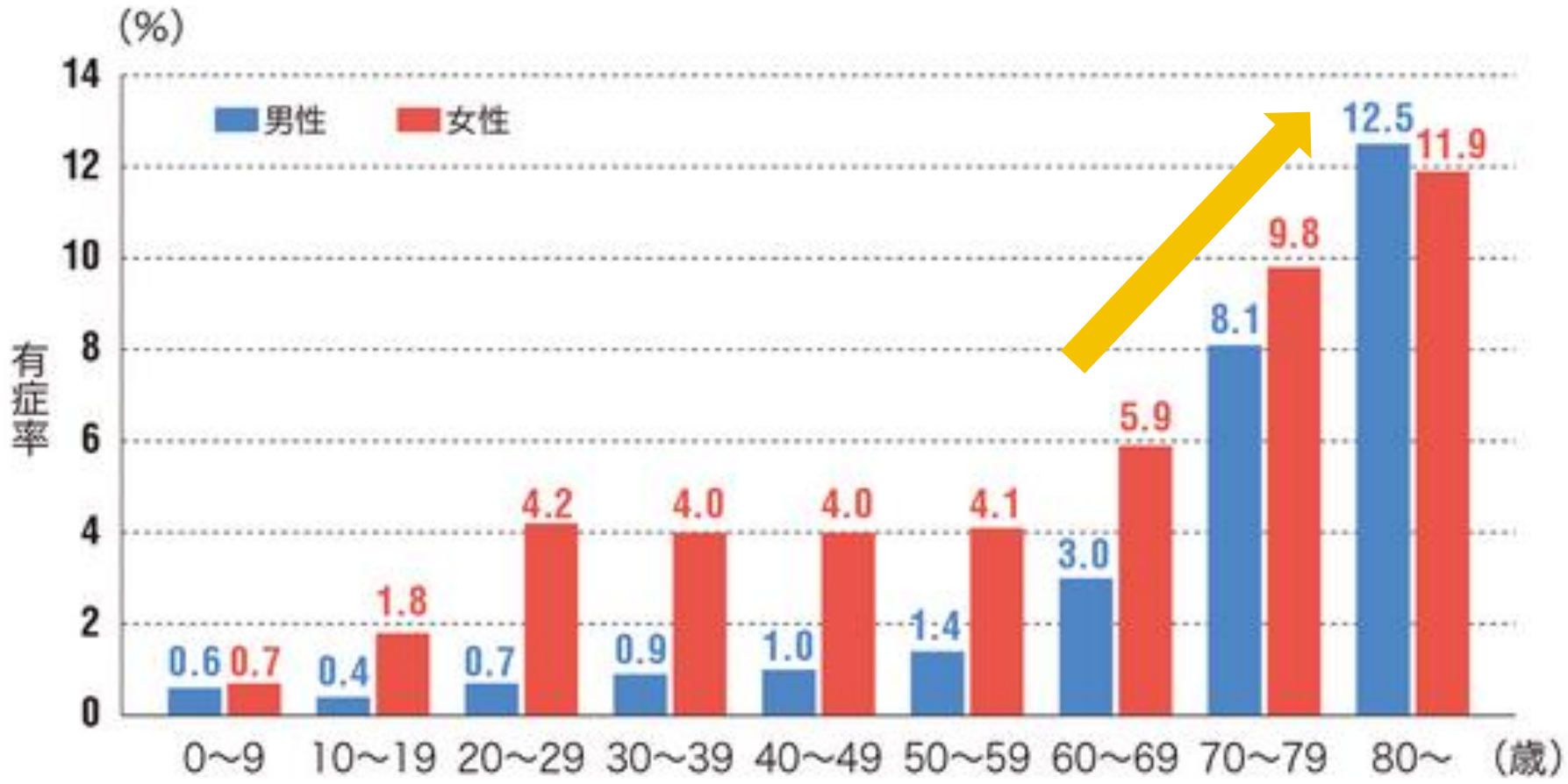
Gakken

教科書と呼べるのは...



来年、日本消化器病学会から慢性便秘ガイドラインが出るらしい...

どれくらいの人たちが便秘なののでしょうか？



(2010年国民生活基礎調査より作成)

便秘って、
どんなものですか？

便秘って、
病気ですか？



便秘の症状：3大愁訴とは...



便が1週間に1回して出ないんです。
出ない日が長くなると、お腹が痛くなるんです。

便が毎日出ないんじゃ。
前は、ちゃんと毎日ウンチが出てんじやが。



1) 排便回数 of 減少



お通じの出ない人は、下剤飲んで
出したらいいですね。
薬局で売ってますね。



お通じは毎日あるんだけど...
長い時間強くいきまないと便が出ないんです。

便が硬くなって、出すのが大変なんじゃ。
ウンチが出るまで、お腹が痛くなるしなあ。

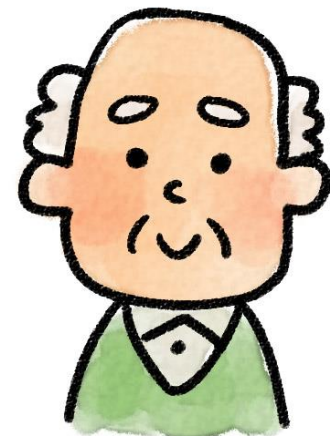


2) 排便困難感



毎日出てるから、便秘とは違いますね。
全然でないけど、
お通じはあるんだから大丈夫。

ウンチは毎日でるんだけど、全部出ないで
まだ残っている感じがあるんじゃない。
なんか、スッキリせんなあ。



お通じは1日1回あるけれど、
お腹になんか重苦しい感じがあるんです。

3) 残便感



これって、便秘じゃないわね。

便秘の症状

1) 排便回数の減少:

腹部に不快感を生じ、患者さんは大腸に隠れた病気があるのではないかと不安になる。

2) 排便困難感:

思うように便が出せない。排便時に繰り返される困苦症状がある。

3) 残便感:

漠然とした症状で、身体的苦痛はほとんどないが、気持ち
持ちがスッキリとしない。

便秘は、単に排便回数だけの問題ではない。

毎日排便があっても、排便困難感が強ければ、便秘と感じてしまう。

毎日排便があり、排便困難感がなくても、スッキリしない残便感があれば、ヒトは便秘だと思う。

多くの医師たちの考え:

毎日排便があることが
便秘治療のゴールでしょ！



多くの患者さんたちの訴え:

排便回数が少ないことに困って
いるんじゃないくて、排便しにくい感
じ(怒責、残便感、頻回便、肛門
部の閉塞感など)で困ってるん
ですけど....



孫子 謀攻

彼を知り己を知れば百戦殆からず。

彼を知らずして己を知れば、一勝一負す。

彼を知らず己を知らざれば、戦う毎に必ず殆し。

彼 = ウンチ

己 = 自分の身体

便秘を科学的に学びましょう！

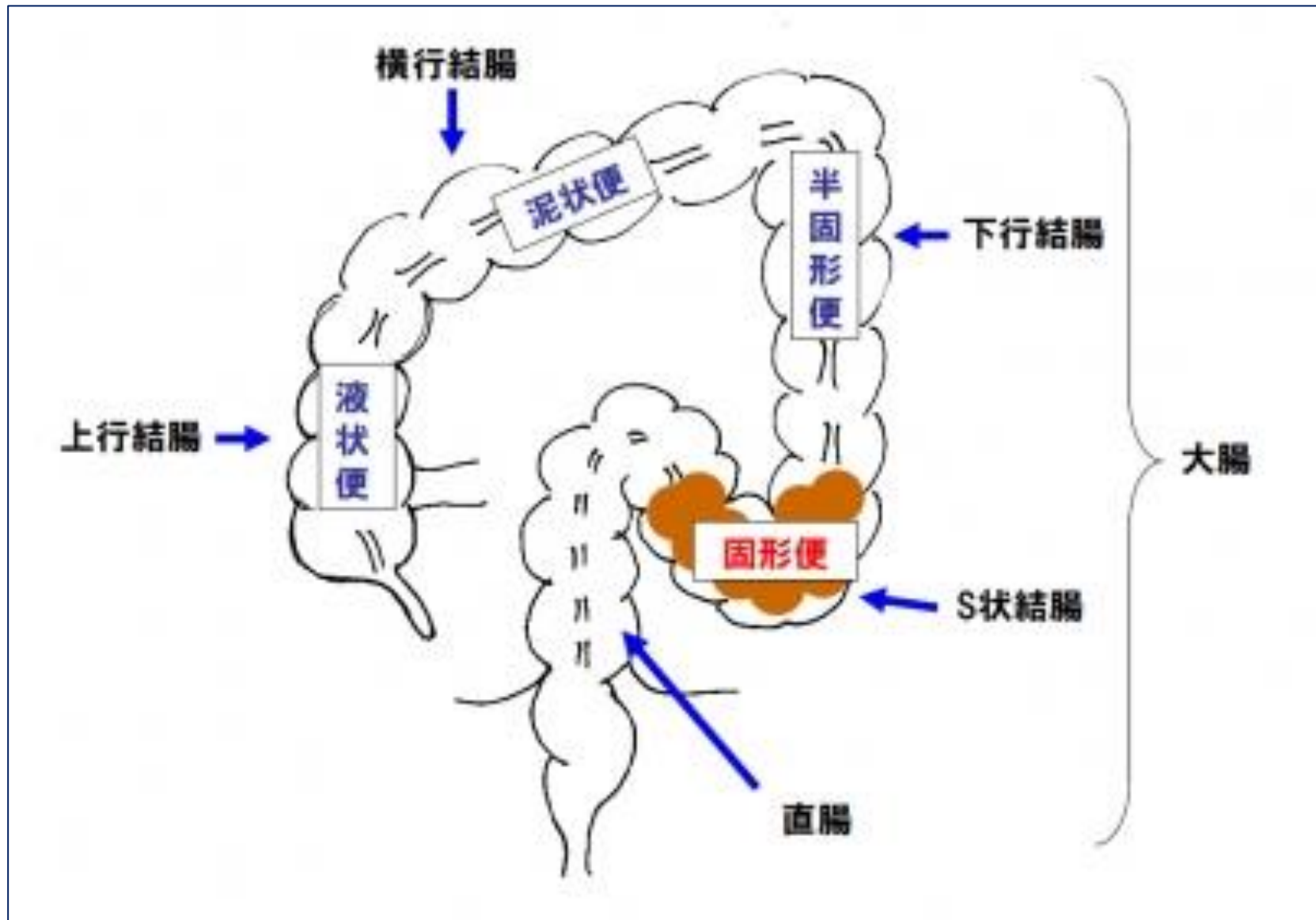
私たちの身体が、
どのようにウンチを作り、
どのようなしくみで排泄するのか、
知りましょう。



便秘解消への糸口が
あるはずです。

排便のしくみ

水分が吸収されて便が硬くなる



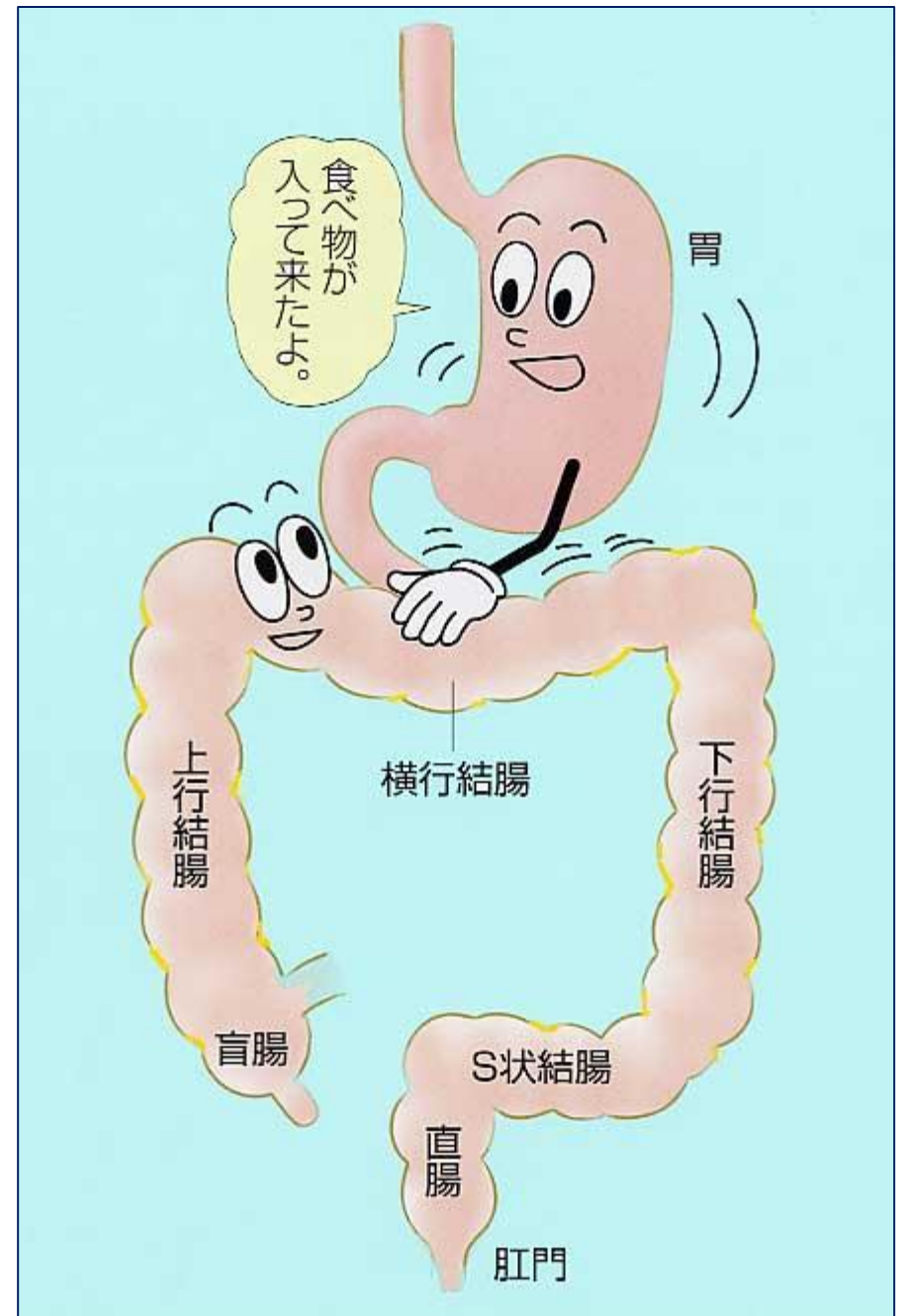
水分をしっかり摂らないと、
大腸で水分がどんどん吸収が増えて、
便が硬くなってしまいます。

朝起きて、
水を飲んで、
朝食を食べると...

胃結腸反射が生じて、
便意を催すしくみが
働きます。

便秘で悩んでいるのに、
朝食を抜くなんて...
言語道断！

せっかくの反射が
なくなってしまうです。



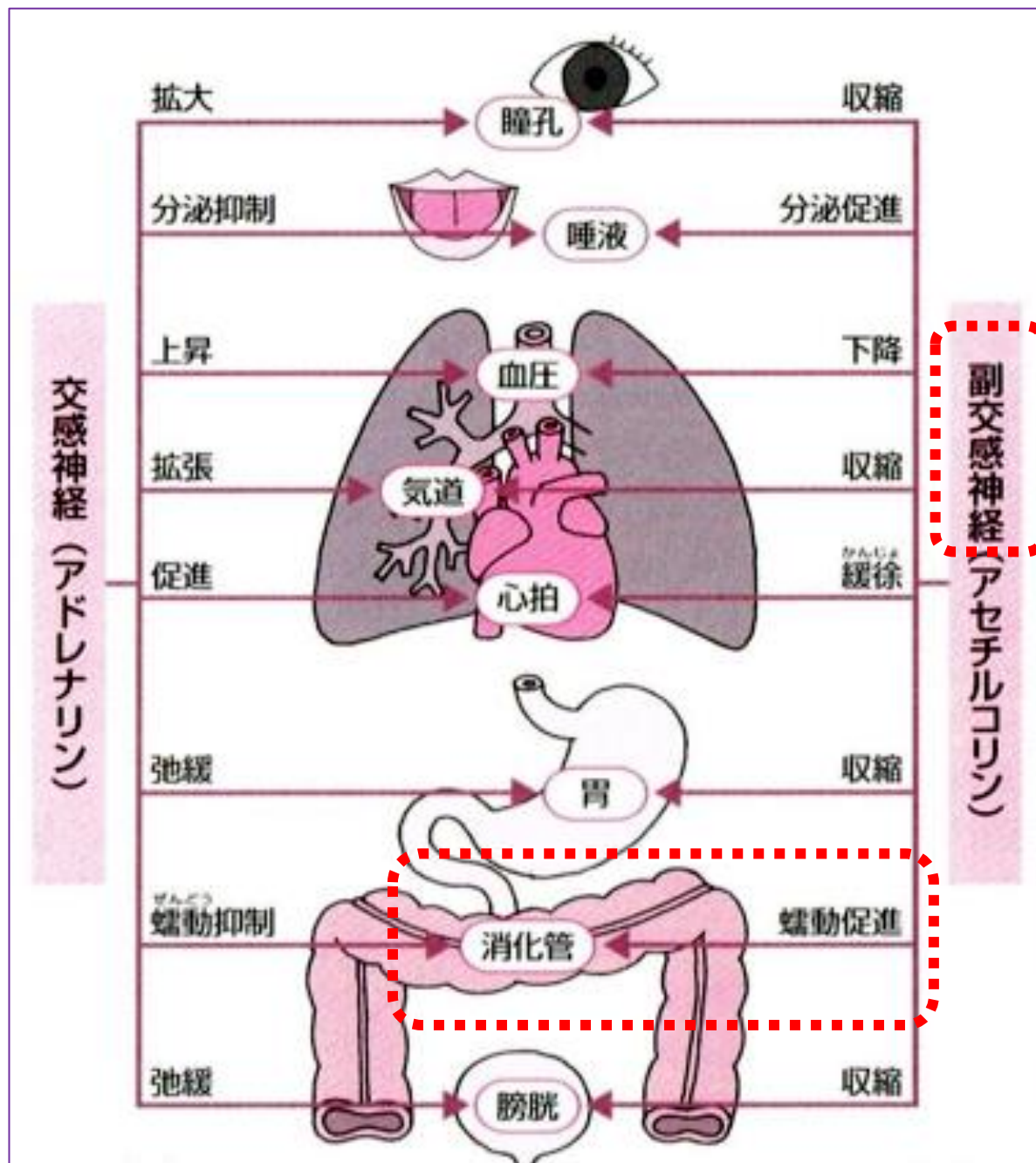
**1日3回の規則正しい食生活に
心掛けましょう。**

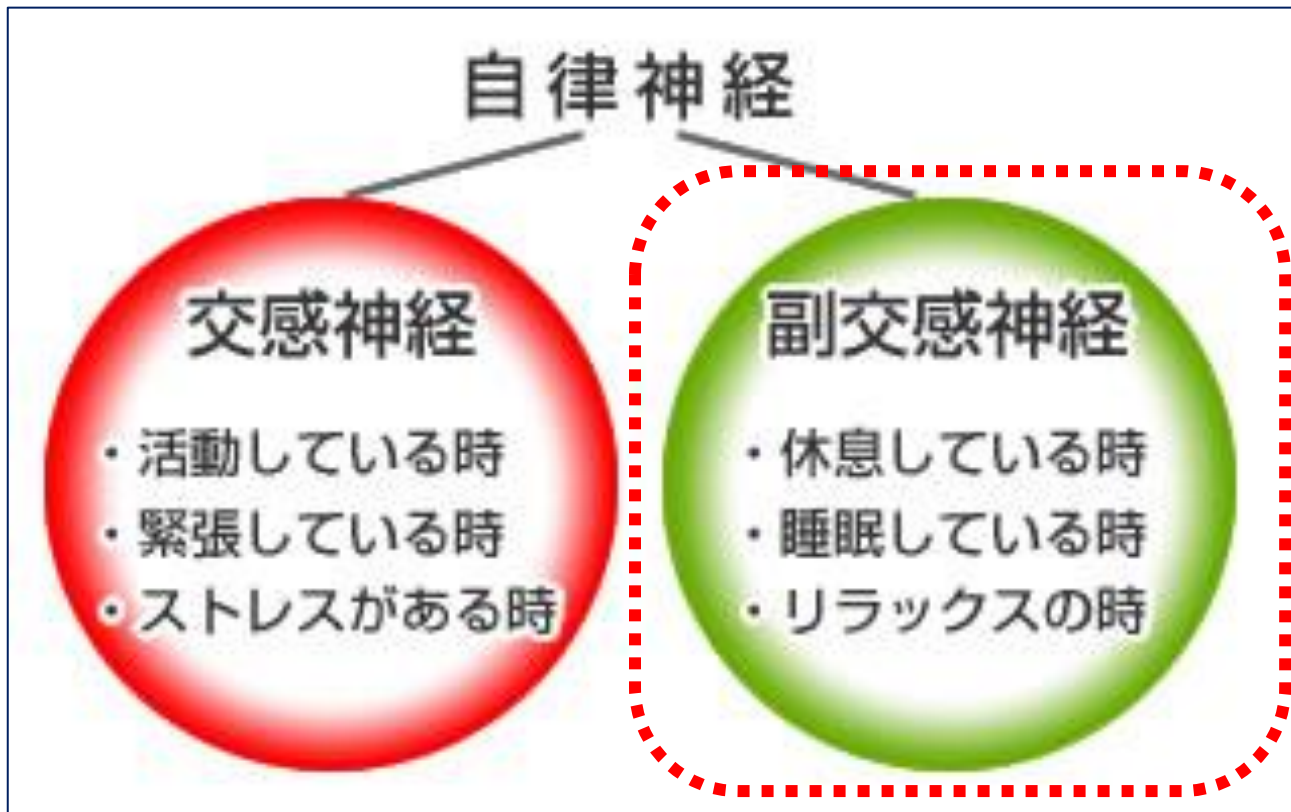
特に、朝食が重要です。

大腸の 神経支配

||

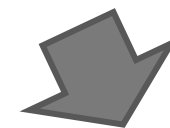
自律神経





ストレスは便秘の敵！

**リラックスしないと排便は
できません。**



**腸管の動きが
活発になる**

運動と便秘

- 車椅子生活のヒトは、便秘の相対危険度が6.9倍に、寝たきりのヒトは、15.9倍に上昇する。
- 座って仕事をする人は、よく身体を動かすヒトに比べて、便秘の相対危険度が高くなる。
- 一方で、運動習慣が腸管運動に影響を及ぼさなかったという研究もある。

適度な運動は、自律神経のバランスを整える意味で、勧められる。

食物線維と便秘

- 腸管内の残渣を増やすことで便秘予防に働く。
- 食物線維摂取量の増加によって、便量の増加、排便回数が増加、便の軟化が起こるとされる。
- 5g/日以下の摂取で便秘になりやすいという報告はあるが、**過剰摂取することで便秘が解消される証拠はない。**

食物線維

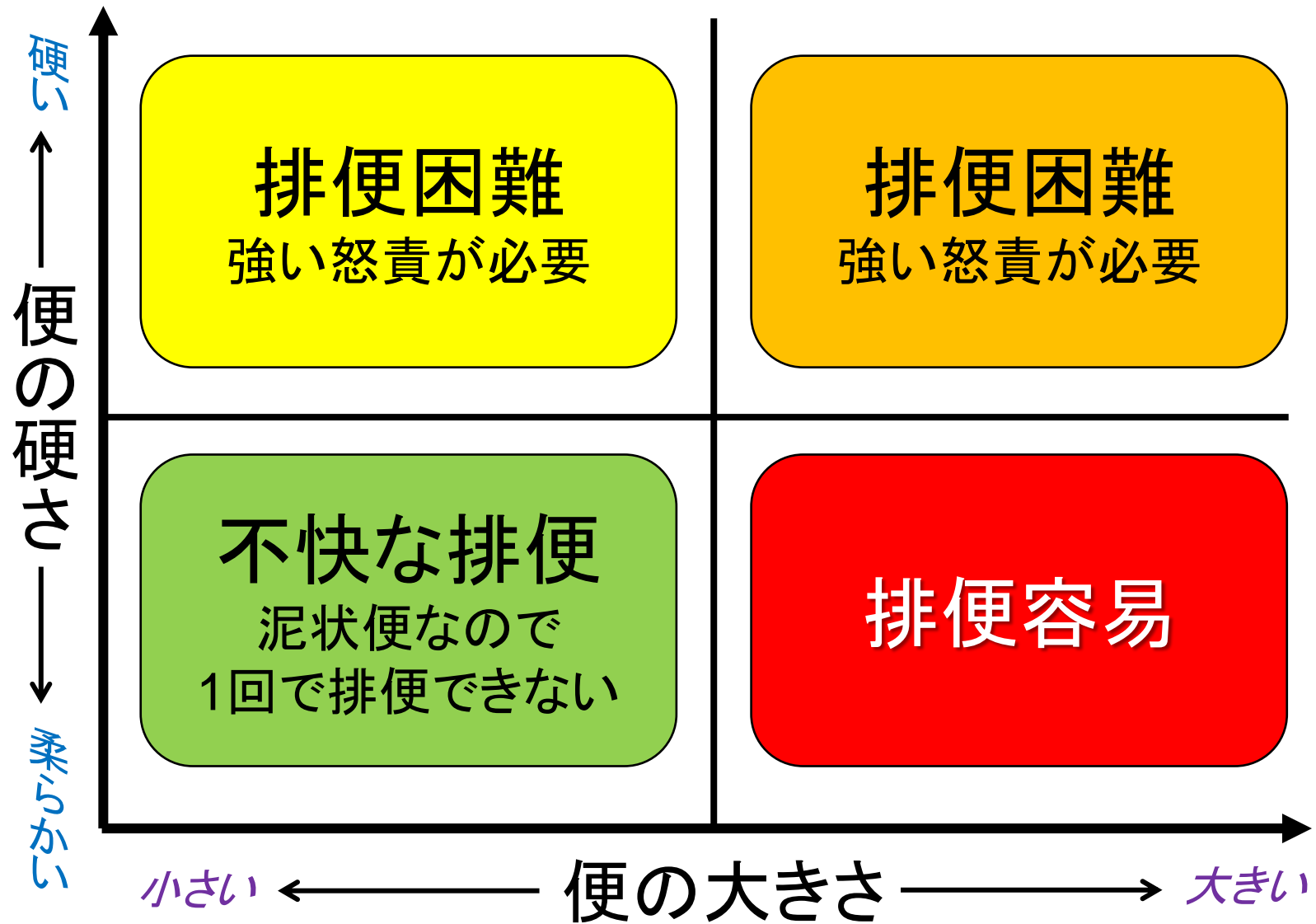
水溶性食物線維

腸管内でゲル状になり、便塊の移動を容易に

不溶性食物線維

水分を吸収し、便容積を大きくする。

排便しやすい便とは... 流体力学の考え方



便は大きいほど、軟らかいほど、
排便しやすい。

排便しやすいウンチのレシピ:

水溶性食物繊維で軟らかい便にして、
不溶性食物繊維で便塊の容量を大きくする。

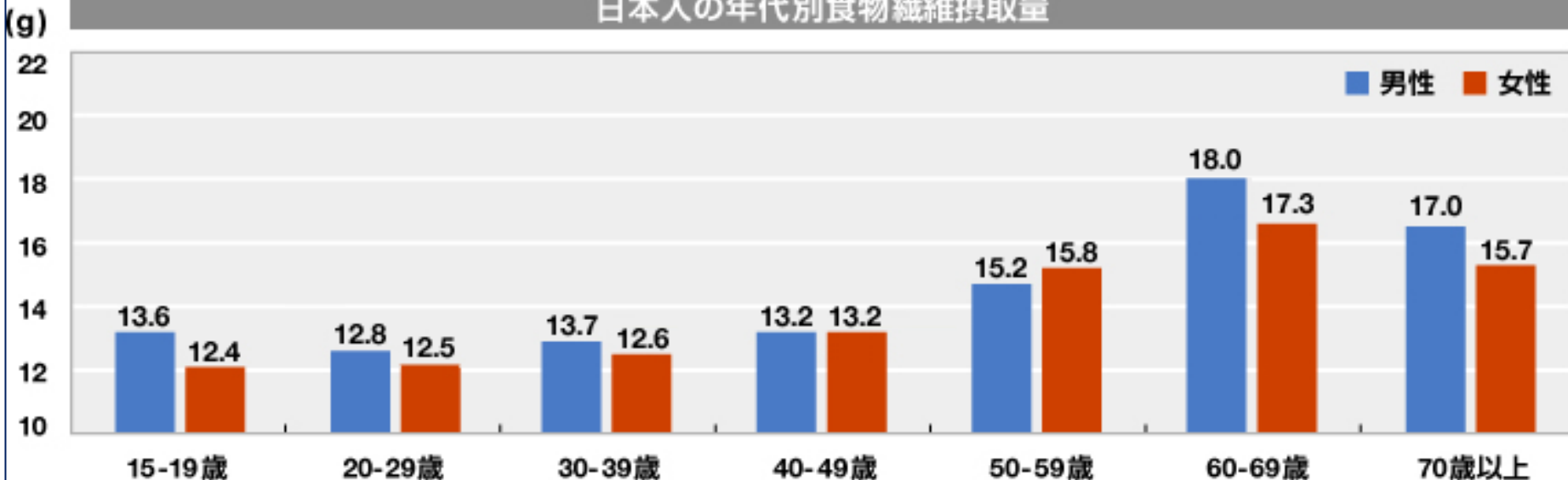
ブリストル便形状スコア

タイプ	Bristol Stool Form Scale	
1		硬くてコロコロの塊糞状の (排便困難な)便
2		ソーセージ状であるが 硬い便
3		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
4		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは蛇 のようなとぐろを巻く便
5		はっきりとしたしわのある柔 らかい半分固形の(容易に 排便できる)便
6		境界がほぐれて、ふにゃふ にゃの不定形の小片便、泥 状の便
7	全くの水状態	水様で、固形物を含まない 液体状の便

硬便

下痢便

日本人の年代別食物繊維摂取量



食物繊維を多く含む食品



不溶性食物繊維を多く含むもの



水溶性食物繊維を多く含むもの



プロバイオティクス・プレバイオティクス

- **腸内フローラを改善する、微生物：乳酸菌・ビフィズス菌**
14日ヨーグルトを摂取させることで、大腸通過時間が短縮し、
便秘異常や腹部症状が改善したとする報告あり。
- **プレバイオティクス：オリゴ糖にも便秘軽減効果あり**
大豆・ゴボウ・アスパラガス・玉ねぎなどに含まれる。
オリゴ糖を摂取すると、ビフィズス菌が増加し、腸内フローラを
改善させる。

排便のメカニズム ①:

便が直腸に到達する

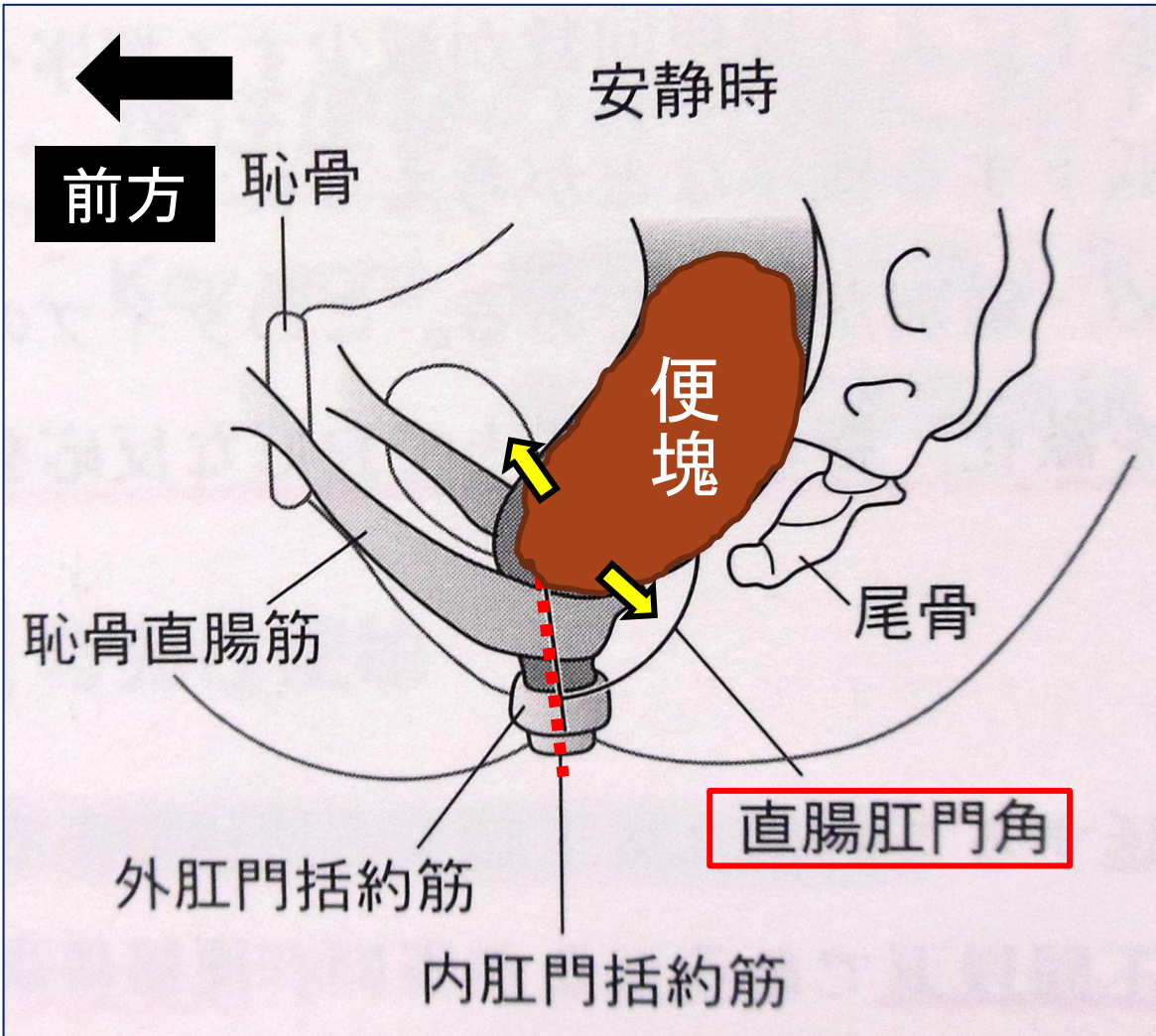


直腸伸展反射が
大脳に伝わり、
便意を催す

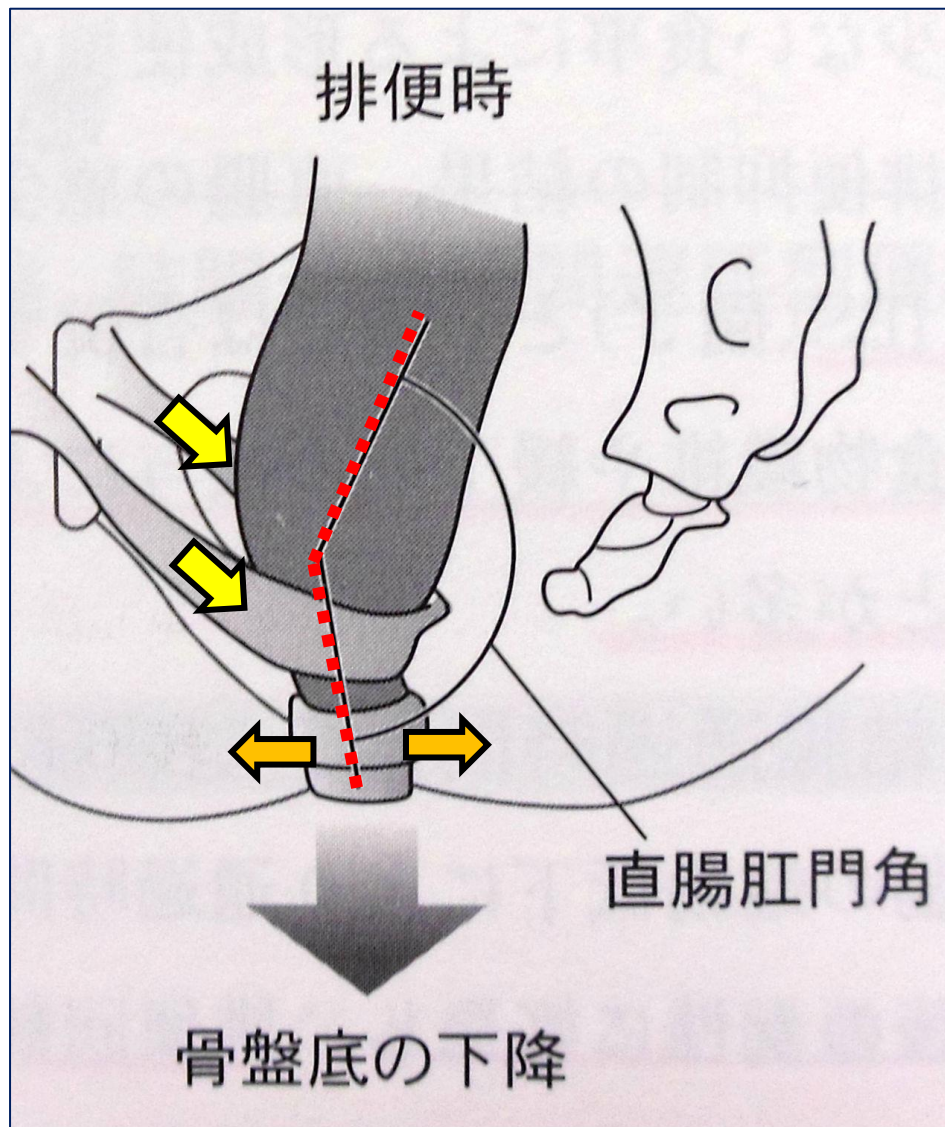


トイレに行く！

便意があるのに、
排便を我慢して
ばかりいると....
便意を感じなくなって
しまいます。



排便のメカニズム ②:



腹圧をかけると、
恥骨直腸筋が弛緩する。

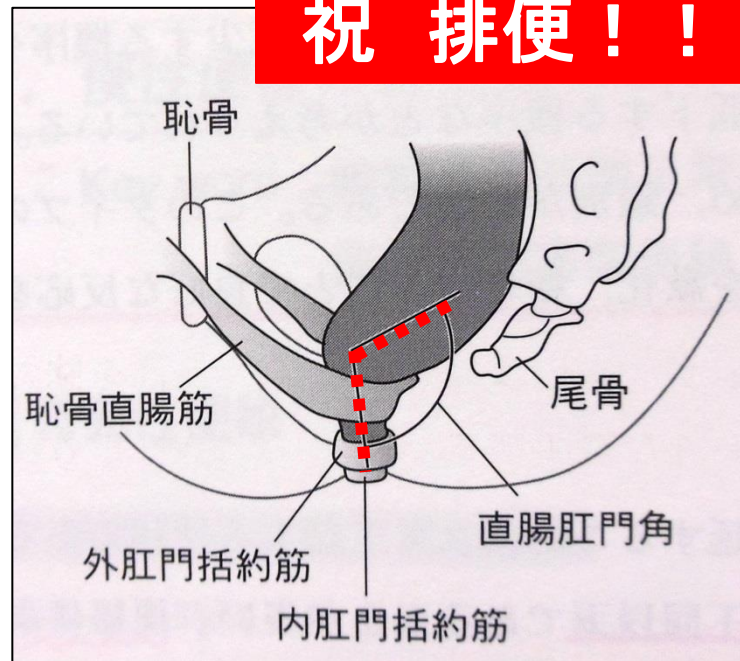


骨盤底が下降して、
直腸肛門角が直線化する。

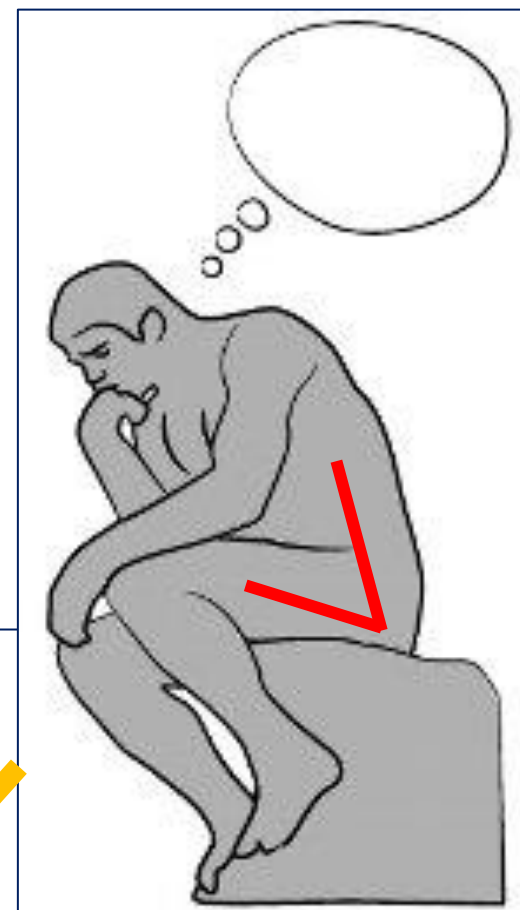


肛門括約筋が弛緩して...

祝 排便！！



正しい排便姿勢

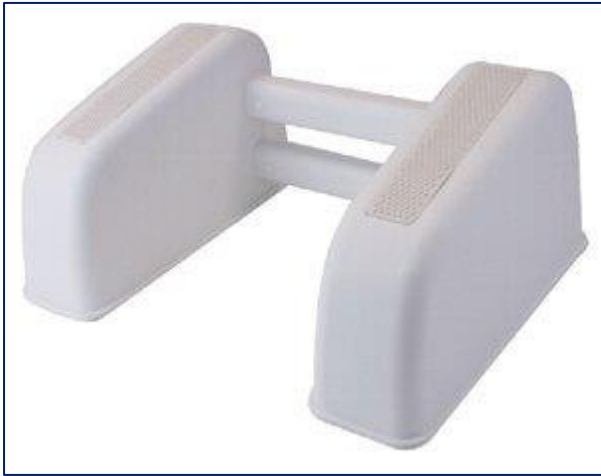


和式のトイレ、理想的！

洋式トイレなら、
前傾姿勢が大切！



リラックスフットレストって、御存じですか？



¥ 10,800 (amazon)



これまでのまとめ

- 便秘解消の第一段階としては、食生活や運動など、生活習慣の改善です。
- 生活習慣の改善もしないで、自律神経系の崩れた状態で、薬物療法に頼るのは、いかに不健康なことかを理解すべきです。



便秘の治療を行う前に



- 50歳以上の方は、必ず大腸内視鏡検査を受けて、大腸癌がないことを確認することが重要です(器質性便秘)。
- 便秘の原因になる病気(糖尿病、甲状腺機能低下症、パーキンソン病など)は、これを治療しないと便秘も治りません(症候性便秘)。
- 便秘を引き起こす薬剤は服用していないことも確認が必要です(薬剤性便秘)。

直腸瘤:

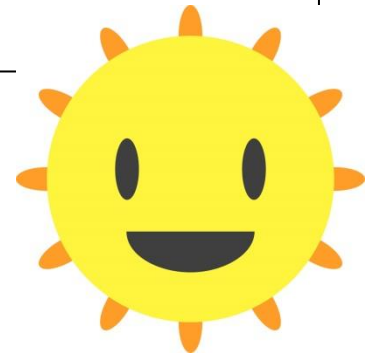


日本人は刺激性下剤を使い過ぎている！

1) 刺激性下剤: センナ、大黃

- 腸内細菌で分解されて、腸粘膜の神経細胞を刺激して、腸管運動が亢進する。
- 作用は強力である。
- 薬局で容易に入手でき、廉価である。
- 連用すると効果が薄くなる(薬剤耐性)。
 - ⇒ 排便がないと増量
 - ⇒ 腸管収縮力が低下(さらに耐性がつく)

数日排便のない時に、
頓用で使用するくすりです。



2) 浸透圧性下剤:酸化マグネシウム

- 胃酸で分解されて活性化される。
- 消化管内の浸透圧を上げて、水分を腸管内にとどめて、便を軟化する。
- 副作用がほとんどなく、使いやすい。
- 高齢者、腎不全患者には投与に注意が必要。
- 併用注意薬が多い。



3) 分泌性下剤:アミティーザ®

- 20年ぶりの新しい便秘治療薬
- 小腸に作用して、腸管内へ水分を分泌させる。
- 副作用は嘔気・嘔吐。
- 妊婦には禁忌。
- 併用禁忌薬がない。

来年さらに副作用の少ない薬が
発売予定らしい。



4) 直腸刺激性薬剤: 重曹座薬

- 直腸内に便塊が到達しているのに便意を催さないケースに有効。
- 直腸内で重曹から炭酸ガスが発生して、直腸壁を伸展させることで、便意を催させる。
- グリセリン浣腸は直腸の損傷を起こすことがあり、浣腸するのであれば、重曹座薬を使用すべき。



糞便量の少ない患者さん:

食物繊維・繊維サプリメント(糞便量を増加)

+ 重曹座薬

⇒ 便意を感じて排便できるようになる。

5) 漢方薬:

- 大黄の含有量の違う、様々なラインアップがある。
- 関連のない、他の症状も治ることが多い。
- 安価である。
- 甘くて、飲みやすい処方が多い。



処方	大黄の含有量	芒硝の含有量	麻子仁
大黄甘草湯	4		
麻子仁丸	4		○
桃核承気湯	3	0.9	
潤腸湯	2		○
桂枝加芍薬大黄湯	2		
防風通聖散	1.5	0.7	
大建中湯	0		

師匠(横浜市大 中島 淳教授)のおすすめ:

第一選択(初療の治療):

- 1) 酸化マグネシウム 0.6~2.0g/日 1日1~3回食後
- 2) アミティーザ®(24 μ g) 2カプセル 朝夕食後

追加処方:

- 1) 重曹座薬(レシカルボン®)
- 2) 刺激性下剤の頓用使用

腹部膨満	—	桂枝加芍薬湯
腹痛	—	大建中湯



便秘と一口に言っても...



病気が隠れている便秘...

生活習慣の乱れや便意があるのに排便を我慢しすぎたことで、本来もっていた排便能力が喪失した便秘...

老化で筋力が弱くなって起こる便秘...

「排便はこうあるべし！」という思い込みが強すぎる便秘...

**絶対的な快便はない！
その人なりの快便を目指しましょう！**

最後に...



肛門外科・消化器内科・内科・外科

ふじたクリニック

FUJITA CLINIC

12月1日 開業！

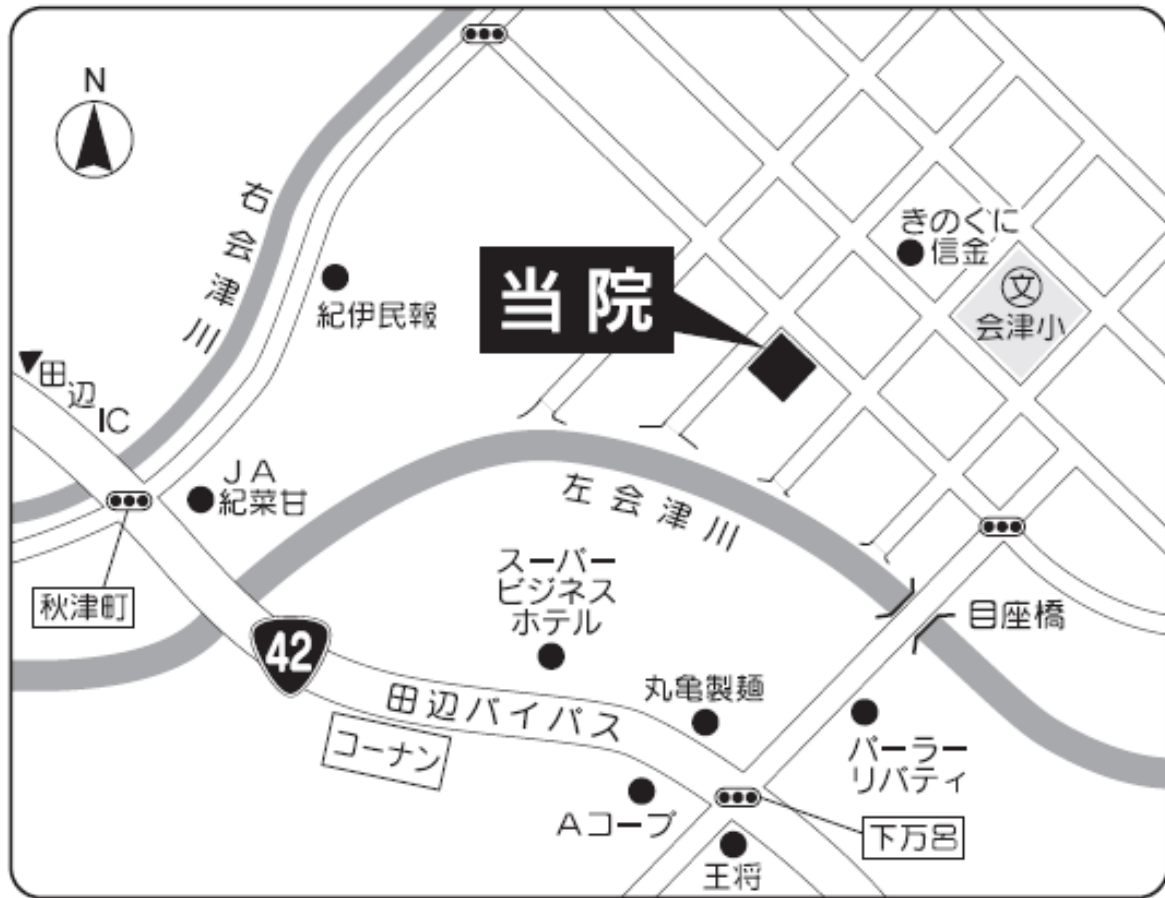
**肛門
日帰り手術**

**胃・大腸
内視鏡検査**

一般内科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前診 8:30~11:30	○	○	○	/	○	○	/
検査・手術 13:00~16:00	△	△	△	/	△	/	/
午後診 16:00~18:00	○	○	○	/	○	/	/



詳細は
ホームページを
ご覧ください。





ご静聴有難うございました

