安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １０５（６月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、便秘についてです。

便秘の原因

食べ物の消化吸収と便秘の関係

便秘は、便が腸の中を進んで行くなかで水分が吸収され少なくなることと強く関係しています。　口から入る食べ物・飲み物の水分は１日約２リットル。それに、胃腸から分泌される消化液が加わりますので、大腸にはかなり大量の水分が流れこみます。その水分の大半は、大腸を通過する際に吸収されて、食べ物の残りかすが適度な硬さの塊になります。大腸内での水分吸収量が少し増えるだけでも便が硬くなり、便秘になりやすくなります。

便秘のタイプにあわせた治療が大事

便秘の原因は幅広く、原因が異なれば治療法も違います。そこで、原因別に４タイプの便秘に分けて解説しましょう。

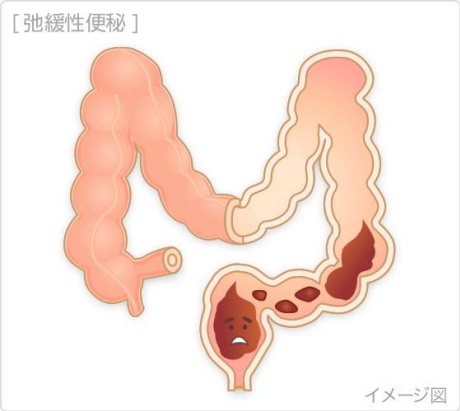
①大腸や直腸の働きの異常による「機能性便秘」

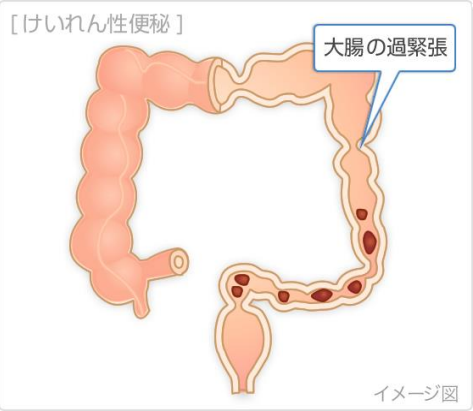
最も多いタイプの便秘です。生活習慣やストレス、加齢などの影響を受けて、大腸や直腸・肛門の働きが乱れる結果、起こります。よりわかりやすいように、さらに三つに分けて解説します。

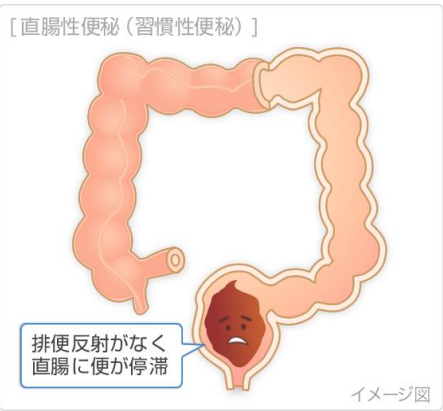
①-1 **弛緩性便秘**…大腸は、その内容物（食べ物の残りかす＝便）をぜん動運動によってコロコロ転がし、少しずつ水分を吸収しながら直腸へと運びます。大腸を動かす筋肉が緩んで、ぜん動運動が弱まると、なかなか便が運ばれないために便秘になります。高齢者が便秘しやすい原因の一つです。また、朝食をとらなかったり、運動不足などの乱れた生活習慣による便秘も、これに該当します。

①-2 **痙攣性便秘**…大腸のぜん動運動に連続性がなくなり、便の通過に時間がかかり過ぎて起こる便秘です。ストレスの影響が強いと考えられています。

① -3 **直腸性便秘**…運ばれてきた便が大腸から直腸に入ると、直腸のセンサーが働き便意を催します。そこでトイレに行くと、ふだんは肛門を閉めている肛門括約筋が緩み、排便に至ります。ところが、便意を習慣的にがまんしていると神経の感度が鈍って、直腸に便が入っても便意を催さなくなります。女性が便秘しがちな理由の一つです。また最近、温水洗浄便座の水を肛門の奥まで入れるために神経の感度が鈍り、便秘になる人が増えています。







②便の通過が物理的に妨げられる「器質性便秘」

大腸がんや手術後の癒着、炎症性疾患（潰かいよう瘍性大腸炎やクローン病）などのために、大腸の中を便がスムーズに通過できずに起こる便秘です。女性で、直腸の一部が腟ちつに入り込んでしまう直腸瘤りゅうも、よくある原因です。このタイプの便秘では、まず元の病気を治すことが基本です。

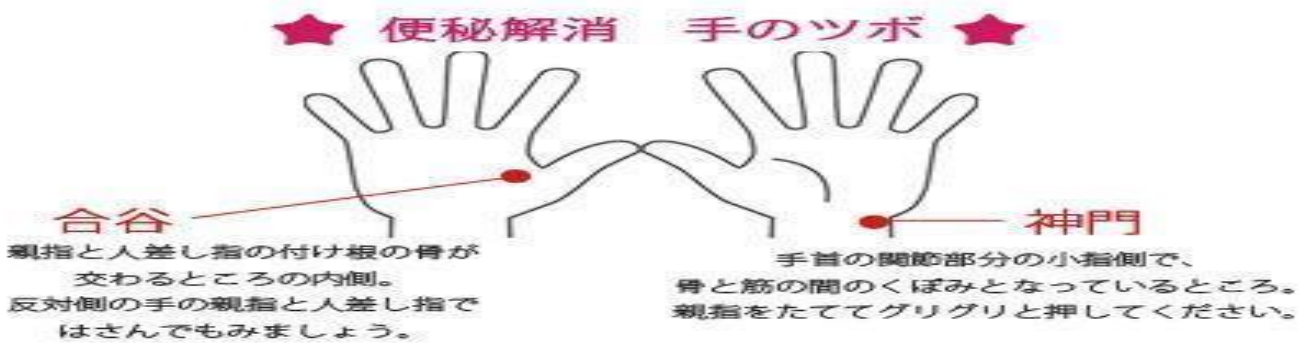
③全身の病気の症状として起こる「症候性便秘」

甲状腺機能低下症や副甲状腺機能亢こうしん進症では大腸のぜん動運動が弱くなり、便秘がちになります。いずれも女性に多い病気です。女性の場合、病気とは別ですが、生理や妊娠中にホルモンの影響で便秘になりやすくなります。このほか、神経損傷や糖尿病の合併症などで、神経の働きが不調になった場合も、このタイプの便秘

が起こります。

④別の病気の薬の副作用で起こる「薬剤性便秘」

抗うつ薬、抗コリン薬（ぜん息や頻ひんにょう尿、パーキンソン病などの薬）、せき止めなどは大腸のぜん動運動を抑えるので、副作用で便秘になることがあります。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)