

Thinking  
Seriously about  
Constipation

# YES or NO

「便秘」と聞いても、「よくある症状」と思う人は多いだろう。そして便秘の対処法を聞くと「市販の便秘薬を飲む」「ヨーグルトなどで腸活」といった自己流ケアをしている人が圧倒的多数だ。しかし、便秘は侮れないと思わせる研究結果が複数挙がり、日本大腸肛門病学会をはじめさまざまな学会で、便秘の問題が指摘されている。

「一般の方が“たかが便秘”と思うように、医師の間でも“命に別状はないので放っておけばよろしい”というのが一般的でした。ところが近年、国内外で便秘に関する大規模な疫学調査が行われ、便秘患者の死亡率が、そうでない方に比べて明らかに高いことがわかってきたのです」と言うのは、横浜市立大学肝胆膵消化器病学教室の中島淳教授だ。

2010年の米国の論文によると、便秘患者と非便秘患者を15年間追跡調査した結果、便秘患者の死亡率数が非便秘患者のそれを20%以上上回っていたという。

「便秘の方の多くは便が硬く、硬い便を出すときに怒責、すなわち息むことにより血圧が急上昇します。年齢とともに動脈硬化が進むと、ちょっとした息みでも血圧が上昇し、それに伴って脳卒中、くも膜下出血、心筋梗塞や動脈瘤の破裂・解離などが起きる可能性があるのです。実際、トイレで倒れて緊急搬送されるケースは少なくありません」

また便秘患者には、動脈に血液の塊が詰まってしまう動脈血栓症も多いことがわかってきたという。エコノミークラス症候群などが代表的だが、血液の塊が肺に行けば肺塞栓、脳の血管が詰まってしまうと脳梗塞という具合に、重篤な病気の引き金になるのだ。さらについて最近、便秘患者は慢性腎臓病にかかりやすいというデータも挙がっている。便秘＝腸の問題と思いがちだが、実はさまざまな病気に関連することがわかってきている、と中島教授。

「便秘というと、便が何日も出ない状況と思う方が多いですが、排便しても残便感がある、すっきりしないと感じる場合もすべて便秘といえます。基本的に便秘の治療の第一歩は、便秘薬で便そのものの状態を適切にすることにあります。最近では便秘の新薬が登場し、治療の選択肢が増えています。便秘だと思っただけでも大腸がんなどが隠れている場合もあるので、症状が続く場合、悩んでいる場合は、まずは医療機関での受診をおすすめします」 ■

## 「たかが便秘」と甘く見ていない？

食生活の乱れや運動不足、ストレス、ダイエット、妊娠・出産など

さまざまな理由により便秘に悩む女性は多い。それだけに軽く考えがちだが、それは非常に危険であると、専門家が警鐘を鳴らす。

By Manabi Ito

