

# 15年の追跡調査では20%生存率が低かった

# 便秘は命に関わるが 世界の常識

便秘は、加齢とともに性差に関係なく増え、70歳以上では男女ほぼ1対1。コロナ禍による活動量低下で、便秘が増えたとの指摘もある。日本初の「慢性便秘症診療ガイドライン」の作成に関わった横浜市立大学大学院医学研究科肝胆腸消化器病学教室主任教授の中島淳医師に話を聞いた。

「日本では、医師ですら便秘ありの方が約『便秘は死ぬ病気ではない』という認識ですが、20%生存率が低かった。世界では『命に関わる』という認識です。それを示す研究発表が複数あるのです」

そのひとつが、米国で15年間生存状況を追跡調査したものの、便秘なし・ありで区別すると、15年で上昇したというデータ

## 複数の研究で証明

もありません。それによって脳卒中や心筋梗塞といった循環器疾患を起しやすくなるのです」

排便回数と心血管疾患、脳卒中の死亡リスクを調べた研究では、どちらの疾患も、排便回数が少ないほど死亡リスクが高かった。

便秘が慢性腎臓病（CKD）の発症率を上げる

「CKDは心血管疾患で初めて便秘とCKDが関連していることを突き止めました」

その研究では、便秘の「便秘が改善すると腎機能が良くなる」といわれていたのですが、虎の門

病院の住田圭一医師が約350万人の米国人を対象に、便秘で電解質異常が生



じ、腎機能が低下。一方、CKDによる血流障害、神経障害で、腸管蠕動運動低下などが起こり便秘に至る。便秘とCKDには相互関係があると思われています」

健康寿命を延ばすには、便秘を放置してはいけません。健康寿命を延ばすには、便秘を放置してはいけません。

## 運動、食事、排便環境の改善

「重要なのは、『迅速、かつ完全に』。そうでない排便は、何よりすっきり感がない」

すっきり排便には、よく知られる通り、ちょうどいい軟らかさのバナナが理想的だ。硬い便はいきまないと出す、バラバラになるので便のかけらが肛門に残る。一方、薬を使って下痢状にして出す便は、迅速には出るが、直腸が収縮すると便の半分は逆流してしま

便秘の治療では「出す」ことをゴールとしがち。しかし「いきんで出す」のでは血圧上昇、ひいては循環器疾患のリスクは下げられない。「出たはいいけど、全部出しきれない」では、CKDのリスクを下げられない可能性がある。

「古くから使われている酸化マグネシウム剤は、高マグネシウム血症を起すリスクがあり、刺激性下剤は頓服的に使うならいい薬であるものの、常用すると依存性など問題点があります。自己判断で市販薬を使わず、必ず医師に相談してほしい」

便秘は、大腸がんの自覚症状のひとつでもあまる。それを見逃さないためにも、便秘に悩んでいるなら一度は便秘治療に力を入れる消化器専門医に相談すべきだ。

## 血圧上昇、慢性腎臓病リスク大が原因

高齢者では大腸運動が