



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
今井 豪

日常的によくみられる消化器症状の一つに便秘があります。日本人では女性の5.5%、男性の2.5%に、65歳以上では女性の10%、男性の7.5%に便秘の自覚症状があるといわれています。排便回数、便の固さ、排便困難感、残便感による苦痛などの症状で診断されます。毎日排便しなければ便秘というわけではなく、2-3日に1回の排便でも日常生活に支障がなく腹部症状がなければ便秘ではありません。

女性では腹筋力の弱さ、女性ホルモンの関与が、高齢者では運動不足、水分摂取不足、大腸の加齢に伴う運動低下が便秘の原因とも考えられています。若い方などでは不規則な生活による自律神経の乱れや、便意を感じても我慢して排便せず直腸肛門反射が低下するため便秘になることもあります。また抗うつ剤、頻尿改善薬、降圧剤（Ca拮抗薬、利尿剤）などでも便秘を起こすことがあります。忘れてならないのは大腸がんなどの悪性疾患や炎症に伴う腸の狭窄による便秘で、中年以降で急に発症した場合や血便などがあつた場合は早急に消化器科で検査を受けてください

便秘症

い（慢性的な便秘の方でも大腸がん検診を毎年受けることをお勧めします）。

大腸がんや薬剤性便秘でなければ、治療として生活習慣の改善を試みます。ストレスを溜めずに規則正しい生活リズムを作る、ウォーキングなどの適度な運動、十分な水分、食物繊維の摂取（ごぼう、大豆、おから、プロポリス、海藻などに多い）、善玉菌の摂取（ヨーグルトなど）に加え、毎朝朝食後に必ずトイレに行くよう排便努力を習慣づけることも大事です。それでも改善がなければ下剤を使用します。市販されている下剤の多くは、腸を刺激して排便を促す刺激性下剤で、腹痛や嘔気が出たり、長く使用し続けると耐性、習慣性が起これ、必要量が増えてくることが多いので、週に1-2回程度の使用に留めましょう。医療機関では刺激性下剤を頓服する以外に、便を柔らかくして腸の内容物を増やして排便を促す浸透圧性下剤を処方することが多く、耐性、習慣性も非常に少なく、長期使用時の安全性も高いとされています。最近では日本で30年ぶりに、新しい作用機序の下剤が発売になり、比較的效果もあるため徐々に使用頻度が増えていきます。市販薬の長期使用で難治性便秘症になる前にぜひ医療機関で相談して下さい。

「今井クリニック／太白区太白」



仙台商工会議所

あなたの経営課題を解決します!

起業予定の方、様々な経営課題を抱える事業所の皆様をワンストップで支援します。まずはご相談ください。

窓口相談

中小企業診断士を毎日配置し、各相談分野に応じて、専門家(弁護士、税理士、社会保険労務士等、百十名)と連携を図り問題の解決に対応し、皆様の経営を総合的にバックアップして行きます。

【窓口相談専門家】(10:00～15:00)

- ・大場 宣英 (中小企業診断士) / 毎週木・金曜日
- ・植松 正人 (中小企業診断士) / 毎週水曜日
- ・田中 宏司 (中小企業診断士) / 毎週月・火曜日

【融資相談】

- ・日本政策金融公庫仙台支店国民生活事業こくきん創業支援センター / 毎月第一・三金曜日
- ・宮城県信用保証協会 / 毎週木曜日

※相談日については上記の日程以外でも調整させていただきます。

専門家派遣

経営課題の解決に対して最適な専門家を派遣し、具体的にアドバイスし、問題の解決を図ります。

セミナー

事業再生、事業承継、労務問題、創業等の各種セミナーや交流会を開催し、経営課題解決に有益な情報提供を行います。

相談無料

※ご利用の際には事前にお電話でご予約ください。

TEL.022-265-8127

■お問い合わせ、ご予約は

仙台商工会議所 中小企業支援部経営支援チーム
〒980-8414 仙台市青葉区本町 2-16-12 TEL.022-265-8127