

健康と便秘

野村晴香・吾妻 健

高知大学医学部看護学科 〒783-8505 高知県南国市岡豊町小蓮

I. はじめに

人間は、食物を食べてエネルギーにし、活動を行い、残渣物を便や尿の排泄物として体外から排出します。この営みは、生きている限り続きます。排泄は、羞恥心が伴い、他人には見られたくない、できたら一人でひっそりと済ませたい行為です。また、排泄は爽快感や満足感が得られます。排泄は、基本的・生理的ニードであり、排泄に何らかの障害があり充足されない場合は、身体面のみならず、精神面にも大きな影響を与えます。

排泄の障害は、排便障害と排尿障害に分けられ、排便障害は主に便秘と下痢があります。最も多く一般的な排便障害は便秘です。後藤らの研究によると女子学生は、便秘22.9%、便秘気味30.5%と便秘である割合は50%を超えます¹⁾。さらに高齢者の便秘の割合は60～69歳で便秘25.2%、70～79歳で便秘34.9%、80歳以上で便秘46.2%と高齢になるに従って便秘である割合が高くなっています²⁾。

一般的な症状である便秘について、便秘が健康に及ぼす影響を述べたいと思います。

II. 本 論

1. 食物が便になるまでのしくみ

人間は、口から食事を摂取します。食物は、分解されやすいように口腔内で咀嚼され、咽頭で嚥下し、食道を経て胃へ送り込まれます。胃では、食物は胃液により炭水化物・タンパク質・脂肪が分解され、少量ずつ小腸（十二指腸）に送られます。

小腸（十二指腸・空腸・回腸）に送られた食物は、胆汁・膵液によって消化され、栄養素が小腸粘膜の絨毛のなかにある毛細血管やリンパ毛細管から吸収されます。栄養素を吸収された残りの食物は、大腸に運ばれて結腸内を通過するうちに水分を吸収され、S状結腸で有形便になります。便が直腸へ降りてくると、内肛門括約筋が弛緩し直腸内圧が高まります。便意は、有形便がS状結腸から直腸へ移動する刺激によって自覚されます。便意が起これると、人間は排便姿勢を取ります。息を止めて横隔膜を下げて、さらに腹筋に力を入れて、腹圧を骨盤に向けて集中します。そうすることで、肛門挙筋や外肛門括約筋が弛緩し、骨盤底が下降するので、直腸と肛門が直線化し、便が排出しやすくなります。さらに腹圧をかけることで、直腸そのものを収縮させ、便を排泄します^{3) 4)}。

2. 便秘の定義について

排便障害は、上記の過程に支障がある、または、便意を自覚するための精神状態や、トイレに行くまでの身体的能力などに問題があることなどが挙げられます。

前述したように、排便障害の中でも多い症状である便秘は、

「便が出ない状態」や「排便の回数が減少した状態」であると思われていますが、排便時の不快感も便秘にふくまれます。排便時の不快感とは、便が硬いのでかなり腹圧をかけないと排便が困難であることや、排便後に残便感がある場合や、腹部膨満感がある場合など、排便に関しての苦痛や不快感が伴うことです。

どのような状態の時に便秘であると認識するのかは、人それぞれです。たとえ3日に1回の排便でも、その人が苦痛もなく、自分が便秘であると自覚がなければ、便秘でないと言えるかもしれません。このように便秘であるという確定した明確な定義は決まっていますが、医学研究では、「排便回数が1週間に3回未満」か「排便に関する時間の25%以上息む必要がある」のどちらか一方または両者がある状態を便秘とする場合であると言われていています。それは、1週間に3回以上便が出ない人は腹部膨満感や腹痛などの不快症状に悩むことが多く、排便に要する時間の25%以上息む必要がある人は排便困難を感じる事が多くなり、何らかの治療を必要とすることが多くなるという疫学的データに基づいています⁵⁾。

3. 便秘になる要因

便秘は、様々な要因が重なって便秘の状態になっています。便秘になる要因については、身体的・精神的・環境的要因に分けて述べたいと思います。

身体的要因は、食欲の低下や咀嚼力の低下、嚥下力障害などによって、食事量の低下および食物繊維の少ない食事形態になると、便量の減少や大腸の刺激の減少につながります。便量の減少や大

腸の刺激が減少すると、便が腸内で停留し、水分が吸収される時間が長くなります。そうすることによって便は硬便となり、排便時に大きな腹圧が必要になるとともに、肛門痛など排便困難感が強くなります。また、運動不足により筋力が低下し、排便時に腹圧が弱くなり、便の排出が困難となります。そのほかに、心疾患や麻痺などがあり、腹圧をかけられない、排便時の姿勢がとれないことや、既往歴などから腸の消化吸収能力や蠕動運動の低下が起こり、便の形成や排泄に問題が起こることが挙げられます⁶⁾。

精神的要因は、肛門痛などの排便困難感があると、排便時に感じる苦痛を避けようとして、便意を我慢したり、食事摂取量を減らしたりすることがあります。そのことにより、便量の減少などにつながり、便秘が悪化するという悪循環に陥ります。また、小学生が学校で排便をしたくないなど、周囲の人への気兼ねから排便時の音やにおいが気になり便意を我慢することもあります。寝たきりなどで排泄に援助が必要な場合は、介助者に排便の援助をしてもらうことの遠慮や羞恥心などにより便意を我慢して便秘が悪化することになり、便秘の要因の一つになります。

環境的要因は、トイレが近くにない場合や、トイレの構造の問題など排便ができない環境が挙げられます。例えば、普段は洋式トイレで排便をしていると、和式トイレではしゃがみこむ排便姿勢をとるのでさえ難しい場合があります。

4. 便秘が健康に及ぼす影響

便秘になると、腹痛や残便感、腹部膨満感などの排便に関する不快症状を伴い、不眠や食欲不振、嘔吐などにつながります。ま

た、日々の生活が快適でなくなり、健康であるという認識が低下します。さらに、便秘によって腸閉塞や直腸脱などの疾患の原因にもなります。

便秘を改善しようと安易に下剤を使用すると、腹痛や頻回な便意、下痢などの副作用に悩まされる場合もあります。下剤を服用することでいつ下痢になるのか不安で、下剤を服用した日は外出ができないなど、日常生活にも影響を及ぼします。

このように、便秘は身体的影響のみでなく、心理的にも影響を及ぼします。

5. 便秘を緩和するためにできること

便秘を緩和するためには、まずは規則正しい食事と定期的な運動を行うことです。食事は食物繊維のある野菜はもちろん、便を軟らかくするために水分の摂取や適量の油も必要です⁷⁾。運動は、負担にならない程度の運動を継続することが大切です。また、腹部マッサージや温罨法も腸蠕動を促す効果があります。

Ⅲ. 結 論

便秘は、誰にでも起こりうる日常的なありふれた症状です。しかし、便秘は不快症状を伴うだけでなく、全身的な疾患につながったり、健康観を損ねたりと、身体的・心理的に大きな影響を及ぼします。便秘を緩和しようと安易に下剤を使用すると、その副作用に悩まされることとなります。便秘にならないように日常生活を整えることが大切です。便秘になっても、簡単に下剤を使用するのではなく、自分にあった便秘緩和方法を取り入れて、自然な排便ができる

ようにしていくことが大切です。

〈引用文献〉

- 1) 後藤千穂・徳留裕子, 1999, 女子短大生の排便状況と生活習慣, 名古屋文理短期大学紀要, 24 ; 81-86.
- 2) 須藤智行他, 1997, 老年者の排便症状と下剤に関する調査研究, 消化器心身医学, 4 (1) ; 23-27.
- 3) 神山剛一, 2002, 知っておくべき排便のしくみと排便障害の基礎知識, 臨床老年看護, 9(6) ; 5-11.
- 4) 薄井坦子, 1999, 「看護のための人間論ナースが見る人体第23版」講談社, P 72-73.
- 5) 味村俊樹, 2002, 便秘が高齢者に及ぼす悪影響の理解, 臨床老年看護, 9(6) ; 12-17.
- 6) 豊原敏光, 黒水丈次, 2001, 高齢者の排便コントロール, 臨床老年看護, 8(1) ; 109-111.
- 7) 松生恒夫, 2006, 高齢者の便秘の特徴に対応した治療法, 臨床老年看護, 13(5) ; 76-83.