

Igokoro

いごころ

VOL.
19

胃腸は
いい調子?



特集

毎日快適にウンチをすれば 体も心もすっきり爽やか

連載 医療現場で働く人 /
どんなところ?こんなところ!

今回お話をいただいた先生

ぐんじ なおひと
郡司 直彦

福島県立医科大学
医学部消化器内科学講座助手



恥ずかしがらずにウンチの話をして

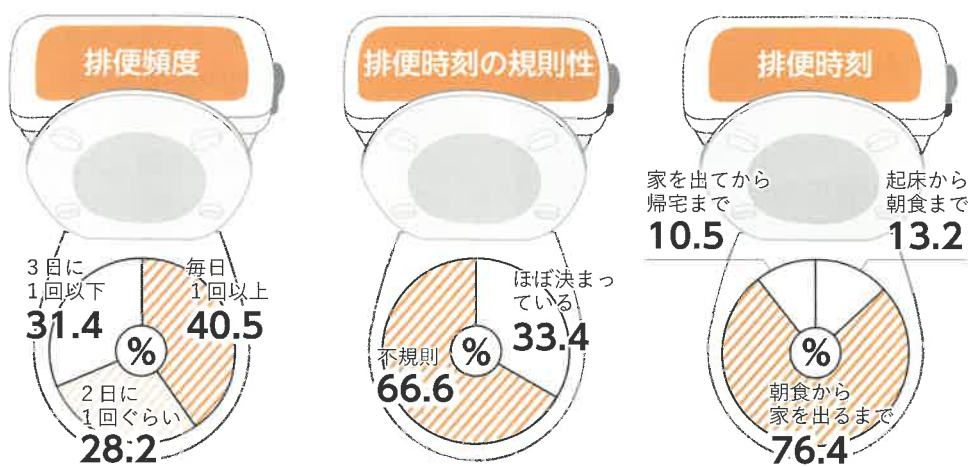
健康情報の中で、食べ物の話題はたくさんありますが、ウンチの話題はあまりみかけません。でも、ウンチは健康状態を表す大切なサイン。便秘が続くと健康にも悪い影響を及ぼすことも。今回は恥ずかしがらずにウンチについて考えます。

01 女子高校生の3割が便秘というデータも

「あー、今日もすっきり出なかった……」。人には言えない悩みの一つが便秘。でも、どうやら悩んでいる人は少なくないようです。少し前の調査結果ですが、大阪の女子高の生徒1212人に排便習慣について聞いたところ、毎日1回は40.5%、2日に1回が28.2%、3日に1回以下（便秘）が31.4%という結果でした。便秘の女子高生は3割以上でした。便秘は珍しくないといえるでしょう。

ちょっと気になるのが、学年別にみると、1年生が28%、2年生が32%、3年生が34%と学年が上がるにつれて増えていること。平成28年の国民生活基礎調査によれば、日本で便秘を訴える人は、男性より女性が多く、特に20～60歳では圧倒的に女性が多いこともわかりました。また、ある健康食品会社が20～40代の女性を対象に行った調査では、「便秘がち」が40.8%、「ひどい便秘」が7.2%で、合計すると48.0%となり、「快調」の42.7%を上回っていました。今は便秘じゃないけど、将来はそうなる可能性もあるんです。

あとで触れますが、ウンチは毎日の生活のバロメーターで、どんな食事を摂っているか、どんな生活を送っているか、ストレスはないかなどを反映しています。毎日すっきりと出るような生活を心がけることで、今の悩みを解消できるだけでなく、将来の不安も減らすことができるんです。



参考：女子高校生の排便習慣と関連要因（大阪信愛女学院短期大学紀要 第38集）

02 “便秘”って病気なの？ 学会の定義を知ろう

便秘は単にウンチがするっと出ないだけの問題で、病気ではないと思っていますか。実は便秘は立派な“病気”です。日本消化器学会の関連研究会が、2017年に「慢性便秘症診療ガイドライン2017」という、便秘の治療方針を立てました。この中で、慢性便秘症は「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。そして、排便回数の減少があるか、排便に困難を感じるか、出し切った感じがしないか（残便感）、便の形はどうかなどをもとに、「排便回数減少型」と「排便困難型」に分類して、治療する、という方針を示したのです。

重要なのは、これまで便秘は「お腹が張るなど、生活の質を落とすことはあるけれど、命には関わらない」と考えられていましたが、最近の研究結果から、実は便秘の人の寿命は短いことがわかってきたことです。便の中に含まれる有害物質が長時間そこに留まることで、いつも大腸が有害物質にさらされる状態が続き、大腸がんのリスクが高まる

といわれてきました。でも、それだけではなく、次にお話しするように心臓や腎臓などほかの内臓にも悪影響を与えるのです。そこで学会では、便秘とは何かを定義し、きちんと治療しようということになりました。

慢性便秘症の学会定義とは…

