

# 便秘がひどい

**Q** 生まれながら 最初だけ。雑誌で「ねの便秘です。1週間なじめ腸」「落下腸」「ペラペラ腸」などを見るにダイエットを始めたら、さらにひどくなり、さらにはひどくなり、調べたことはありません。便秘が良いと

される食べ物やマッサージ、漢方の便秘薬を試しましたが、効果は

18

**A** 質問者の方が悩まれているように、いわゆる「落下腸」「ペラペラ腸」「ねじめ腸」など、生まれつき、あるいは生後の環境により腸の形や動きが変わり、便秘になっていることがよく見受けられます。

近頃はインターネットなどの普及で医学の情報も多くなり便秘が増えているように感じられますが、実は便秘の歴史は大変古く、狩猟生活をしていた人類が次第に定住して農耕生活を始めた紀元前1万年前、食べ物が安定して収穫できて運動量は格段に減少したため、長い便秘の歴史が始まったという説があります。



イラスト/ 仲田育代 SHIMOTSUKE GRAPHICS

サージやエクササイズは食事療法や便秘薬の効果を増強する作用があります。

便秘薬には多くの種類があり、用途に分けて使い分けることが大事です。便秘の原因が、通過が遅くなっているためか、排出に障害があるのかを見極めて選択しなければなりません。さらに通過遅延に対しては、腸液の分泌を刺激する薬剤や動き

を考えて自分でさまざまな治療を試みる方もいらつしやるかもしれません。しかし、便秘が長引くと宿便が大量に停留してしまいます。その結果、ポリプの発生や発がんの心配が出てきてしまいます。逆に、大腸がんや腸炎、その他の身体疾患から便秘が発症することもあります。

## 原因に合った薬で改善を

紀元前1500年のエジプトでも便秘を改善する方法の記録が残されており、紀元前3500年のマケドニアのアレキサンダー大王が当時便秘に効能があるといわれていたアロエ

を追い求めていた記録が残っているそうです。1500年以上前から便秘と格闘してきていたことがお分かりいただけるでしょう。

便秘は、太古の昔から現在までに至る知見として、食生活、生活習慣、排便習慣などを改善することが重要といわれています。また「便秘薬にはか

を促進する薬剤などを組み合わせる必要があります。病院や専門の医療機関を受診して、便秘と服薬について相談されることをお勧めします。

ただ「便秘薬にはか

を促進する薬剤などを組み合わせる必要があります。病院や専門の医療機関を受診して、便秘と服薬について相談されることをお勧めします。

# 健康110番

国際医療福祉大学病院です



一石英一郎 消化器内科 副部長

（消化器内科副部長 一石英一郎）  
（第2、4、5木曜日掲載）

life

くらし

