



医療機関はいつ受診すべきか

便秘には消化器疾患によるもののほか、糖尿病や甲状腺機能低下症、パーキンソン病などさまざまな原因が隠れていることがあります。薬の副作用による便秘も少なくありません。



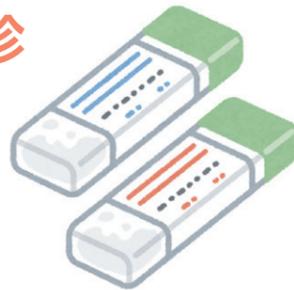
そして、最も見逃してはいけないのは大腸がんです。「便秘で受診するのは恥ずかしい」と思わずに気軽に受診してください。思わぬ原因が見つかる場合があります。

次のような症状のときは、**医療機関を受診してください。**

- 発熱、血便、体重減少、貧血、嘔吐があるときおうち
- 高齢の方で新しく便秘症状が出た場合や急激に便秘が悪化したとき
- 家族に大腸がんやその他の大腸疾患がある方
- 50歳以上で大腸がん検診を受けていない方

大切な大腸がん検診

京都市では、40歳以上の方に年1回大腸がん検診を実施しています。「便潜血法」では便を少量取り、見えない血が混じっていないかを調べます。陽性の場合は「大腸内視鏡検査」を行います。



便潜血法



大腸内視鏡検査

「考える人」のポーズで便秘解消

たかが便秘されど便秘です

便秘かな…と悩んでいる人は多いと思います。たかが便秘と思わずに、気になることがあれば、気軽に医療機関を受診してください。



5つのキーワード

- ▶ 便の回数が少ないだけが便秘ではない
- ▶ 朝食は排便に大切
- ▶ 排便時は「考える人」の姿勢がおすすめ（ロダンの有名な彫刻『考える人』のポーズです）
- ▶ 大腸がんなど怖い病気による便秘もある
- ▶ 医療機関はいつ受診すべきか？



医療や介護のお役立ち情報を専門家が解説します！



講師

洛和会丸太町病院
救急・総合診療科
医師 上田 浩嘉

らくわ健康教室って？

らくわ健康教室は、一般の方を対象に、医療や介護の専門家が健康に役立つ情報を分かりやすく解説する無料の講演会です。会場での講演会（現在は休止中）に加えて、Webでの動画配信や紙面で病気の治療や予防、介護や健康保険・介護保険などについて発信しています。（後援：京都市・京都市教育委員会）

夢、そして誇り。この街で…
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

洛和会丸太町病院
救急・総合診療科
消化器センター内科

外来のご予約

0120 (489) 244

月～金曜日：午前8時30分～午後5時
※土・日曜日、祝日、年末年始（12月30日～1月3日）を除く
〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル

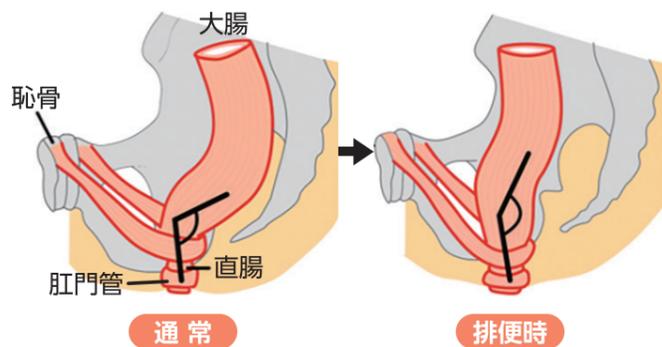
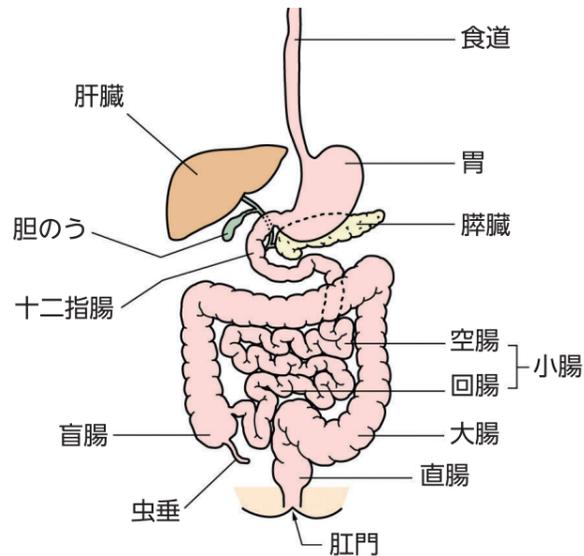


らくわ健康教室 後援 京都市・京都市教育委員会

編集・発行／洛和会企画広報部門 TEL 075 (594) 8488

便はどう作られるか

食物は口に入った後、食道→胃→十二指腸→小腸→大腸の順に通過します。主に小腸で栄養素を吸収され、大腸で水分を吸収されます。水分を吸収された便は、食後12時間後には直腸の手前であるS状結腸に達します。ここに便がたまると、自律神経の働きで便意が生じます。



通常は、直腸と肛門管が筋肉で引っ張られて便が漏れないようになっています。排便時には、この筋肉が緩み直腸から肛門までの通り道が真っ直ぐになり、また気張って大腸の内圧が上がることで排便することができます。

便秘とは

排便回数が週に3回未満の場合は少ないと考えます。

医療現場では、便の形を見る次の表のような「ブリストル便形状スケール」が用いられています。



ブリストル便形状スケール (BSS)

① コロコロ便		便秘傾向
② 硬い便		便秘傾向
③ やや硬い便		
④ 普通便		
⑤ やや柔らかい便		下痢傾向
⑥ 泥状便		
⑦ 水排便		

便秘はウサギのふんのようなコロコロした便や硬い便である①②に相当します。理想の便は、バナナ状の④を含めた③④⑤です。

らくわ健康教室Web版で動画配信中。

気になる健康情報をYouTubeにて毎月更新しています。ぜひチャンネル登録を！



らくわ健康教室 検索



排便に大切な生活習慣

便秘は生活習慣で改善できることが多く、生活リズムを規則正しく整え十分な睡眠を取ることが重要です。また、十分な水分や朝食を摂取すること、特に次の点に気を付けましょう。



① 十分な水分を摂取する

十分な水分を摂取し、硬い便になるのを防ぐことで、排便までの時間が短くなるという研究があります。食事以外に約1～1.5リットルの水分摂取を心掛けましょう。



② 朝食は排便に大切

消化管の運動は、起床後と食後に活発になるということが研究で示されています。ダイエットなどで朝食を抜くことは、便秘の原因につながります。朝食は必ず摂取した後、トイレで排便を試みましょう。



③ 便意があったらすぐに排便する

便意を我慢すると、便の水分がどんどん吸収されて硬い便になります。すると排便時の痛みが増強するため、さらに便意を我慢する悪循環になります。できるだけ便意は我慢しないようにしましょう。



④ 排便時には「考える人」の姿勢がおすすめ

「考える人」のポーズをとると、直腸と肛門管が真っ直ぐになり、この体勢で気張ると大腸の内圧が上昇し排便が促進されます。和式便所は排便には非常に良い姿勢です。

