

——普段から下痢や便秘に苦しむ人も多い。

「下痢や便秘などの便通異常は誰もが経験する症状で、それ自体は珍しいことではない。そのため『ただの下痢や便秘』と当たり前のように入力されてしまい、病気が潜んでいても気づきにくいことも多い」

いねまき・けいこ 中之条町出身。東京慈恵会医科大学医学部卒業後、群馬大学病院などで勤務。カナダの大学に留学した後、済生会前橋病院で消化器内科部長などを務め、2010年に前橋市で家崎医院を開業。



## 教えて Dr.

協力・県医師会

### 腸の病気 ①

家崎医院 家崎 桂吾院長

# 便通異常続く時は検査を

——下痢とはどのような状態か。

「腸の動きが過剰になると消化物が速く通過したり、腸粘膜からの分泌物が増えたりする。すると、腸で水分を十分に吸収できなくなり、水分量の多い便が排せつされる。急性の下痢では細菌やウイルスの感染による腸炎の場合が多く、腹痛を伴う。牛乳を飲んだ時にうまく消化、吸収できない『牛乳(乳糖)不耐症』もある」

「慢性の下痢は、潰瘍性大腸炎やクローン病、大腸

がんなどの病気の可能性がある。明らかな異常がないのに下痢を繰り返す時は、ストレスが主な原因で起きる『過敏性腸症候群(IBS)』が考えられる」

——便秘に悩む人も多い。

「便秘は、排便回数が数日に1回程度に減り、間隔も不規則で、便の水分含有量が低下している状態。ただし、個人差が大きく、毎日排便があっても便が硬かったり、排便に時間がかかったりして苦痛を感じることもある。一方で、排便が

2〜3日に1回でも苦痛を感じないこともあるため、便秘で問題となるのは排便困難や腹部膨満感、腹痛など症状を伴う場合だ」

「便秘は、腸の病気が原因で起きる『器質性便秘』と、排便機能の障害から起きる『機能的便秘』の二つに大きく分けられる。機能的便秘は、糖尿病や痔などの疾患が原因となる『症候性便秘』と、生活習慣や食生活が原因となる『習慣性便秘』に分けられる。習慣性便秘には、

便秘はあるのにおなかが張る『弛緩性便秘』、排便時に

腹痛を伴う『痙攣性便秘』、便秘が起きない『直腸型便秘』がある」

「便秘型のIBSは女性に多く、習慣性の痙攣性便秘にあたる。主にストレスが原因になっている」

——便通異常の対処法や注意点は。

「便秘には食生活の改善や運動が有効だ。しかし、下痢や便秘には多くの病気が潜んでいる可能性がある。便通異常が長く続く場合は、原因が何かを見極める必要がある。特に、急激な体重減少や血の混じった便がみられたり、就寝中に排便のためにトイレに行きたくなくなったりする時は、内視鏡などによる詳しい検査を行った方がいい」