

Labo.
日本トイレ研究所

みんなのための おなかすっきりBOOK

作成：特定非営利活動法人日本トイレ研究所 <https://toilet.or.jp/>

監修：水上 健 | 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター
内視鏡部長

協賛：マグミット製薬株式会社 <https://magmitt.com/>

発行：2023年7月

本書の一部あるいは全部について無断で複製、転載することを禁止しています。



便秘って？

「便秘」とは、慢性便秘症診療ガイドラインでは、「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」とされています。また、「便秘症」とは、便秘による症状があらわれ、検査や治療を必要とする場合を指します。

出すべきものを十分に、快適に排便できていれば、回数や量は必ずしも問題にはなりません。日常生活に支障が出ていれば、治療が必要です。なるべく早めに専門医に診てもらうことをおすすめします。

こんなときは、便秘症かも...

うんちが小さくてコロコロ、またはかたい

便意があるのにうまく出せない

うんちをするとき、強くいきむ

自然に排便できるのが週に3回未満



うんちをしたのに残っている感じがする

手を使ってうんちをかき出さなきゃいけないことがある

便秘は、生活の質(QOL)を低下させ、病気の経過が命に悪影響を与えることもあります。正しい知識を確認して、きちんと治療していくことが大切です。

便秘症は、「生活習慣のアラームサイン」と言えます。生活習慣の乱れや、体の不調が便秘としてあらわれます。生活習慣の改善と、必要であれば薬で治療していくことでほとんどの場合はよくなります。また、便秘には「なりやすい体質」がありますが、ご自身がどんなタイプの便秘なのかを知って適切な対処をすることで克服することができます。

ここでご紹介する対処法を日常生活に組み込んで治療していきましょう。



独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター内視鏡部長
水上 健 先生

あなたの便秘はどんなタイプ？

便秘のタイプは、大きく「器質性便秘」と「機能性便秘」に分けられます。

あてはまる症状などはありませんか？

■ 器質的疾患を疑う症状

- 急に便秘になった
- 急に体重が減った
- 発熱がある
- 便に血が混じる
- 便が細くなった

■ 大腸癌などのリスク因子

- 50歳以上になってから便秘になった
- 血縁の家族に大腸癌の方がいる
- 大腸の炎症性疾患や大腸癌以外の癌にかかったことがある

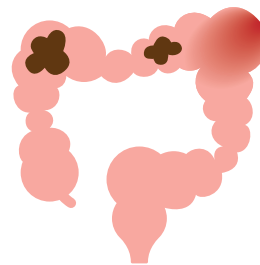
あてはまる症状がある

あてはまる症状はない

なるべく早めに
受診しましょう

器質性便秘

大腸の形が変化することによる便秘
便秘症状の陰に、大腸がんや大腸炎などの病気が隠れているかもしれません。



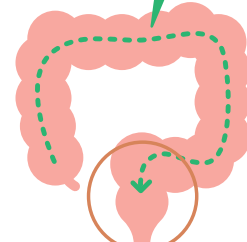
※上記に当てはまる症状があっても、必ずしも器質性便秘であるとは限りませんが、受診をおすすめします。

次のページから
説明します

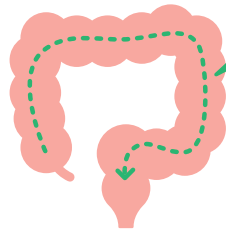
機能性便秘

大腸の機能が低下することによる便秘
2つのタイプがあります

排便回数減少型



排便困難型



排便回数減少型

うまく運べない
少ない

様々な原因で排便回数や排便量が減少して起こる便秘です。便が硬くなり、排便しにくくなる場合もあります。環境の変化やストレスなど、心身の不調も関係しています。

大腸通過遅延型

大腸の動きが低下して便を肛門までうまく運べないために、排便回数や排便量が減少するタイプの便秘

原因

【痙攣性便秘】

精神的・身体的ストレスなどが原因で、腸管の運動リズムが乱れて便が減ったり、排便しにくくなる状態です。体質によるものですので、毎日ではなくても定期的な排便があり、日常生活に支障がなければ心配しなくても大丈夫です。



【症候性便秘】

病気の影響により、腸管の動きが悪くなる便秘です。代謝・内分泌の病気、神経・筋肉の病気、糖尿病、便秘型IBS(過敏性腸症候群)などが原因となります。気になる症状があれば医師に相談してみましょう。



【薬剤性便秘】

薬の副作用で腸の動きが悪くなる便秘です。抗コリン作用のある薬、向精神薬など、多くの薬が原因となります。お薬が変わったタイミングなどで便秘がちになった場合には、医師・薬剤師に相談してみましょう。自己判断でお薬をやめることはしないでください。



【弛緩性便秘】

刺激性下剤を長期間毎日使用することなどにより、便を運ぶ動きが低下した状態です。食事量が少ない場合などには排便量も減りますので、必ずしも毎日排便がなくても大丈夫です。お薬は適切に使用しましょう。



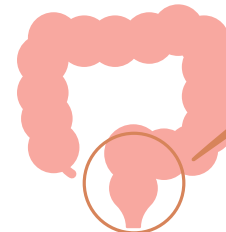
大腸通過正常型

大腸の動きは低下していないのに排便回数や排便量が減少するタイプの便秘

原因

【食事の摂取量や食物繊維が少ない】

過度のダイエットや高齢などの理由で、食事の摂取量が少なかったり、食物繊維が不足していることが主な原因になります。食事の内容と量を見直し、水分も適度にとるようにしましょう。



排便困難型

うまく出せない

便を運ぶ大腸の機能は正常でも、うまく出すことができず腹痛や残便感を生じる便秘です。

大腸通過正常型

大腸の動きは悪くないのにうまく排便できず、お腹が痛くなるタイプの便秘

原因

排便回数や排便量が減少していないにもかかわらず、腹痛や排便困難を生じる便秘です。

【便秘型IBS(過敏性腸症候群) など】

運動が効果的です。動くことが難しい場合は、お腹のマッサージを試してみましょう。適度な水分摂取を心がけましょう。



機能性便排出障害

直腸と肛門の機能が低下してうまく排便できないタイプの便秘

原因

直腸まで来ている便をすっきりと出せず、残便感のある便秘です。便が柔らかいのにうまく出せないこともあります。生活習慣の改善だけでは治療が難しい場合もあります。

【骨盤底筋協調運動障害】

いきんだ時に本来緩むはずの筋肉を緩めることができず、便意があっても排出できない便秘です。専門の医療機関での治療が必要です。

【腹圧(いきむ力)の低下】

加齢、筋力低下 など

【直腸感覚の低下(直腸性便秘)】

便意を我慢する習慣によって、直腸の感覚が鈍くなり、便意を感じなくなった状態です。便意がなくても食後に排便努力をすることで改善します。



便秘症はこれらの原因が複数関わっている場合があります。すでに治す努力をしても改善がみられない場合には、器質性の疾患など他にも原因があるかもしれません。一度、医療機関を受診することをおすすめします。

食べたものが うんちになるまで



口
食べ物をかみ砕き、唾液と混ぜ合わせます。唾液に含まれる消化酵素により、でんぷんの一部が消化されます。

胃
胃酸と消化酵素であるペプシンと混ぜ合わされ、栄養を吸収しやすいドロドロの状態になります。

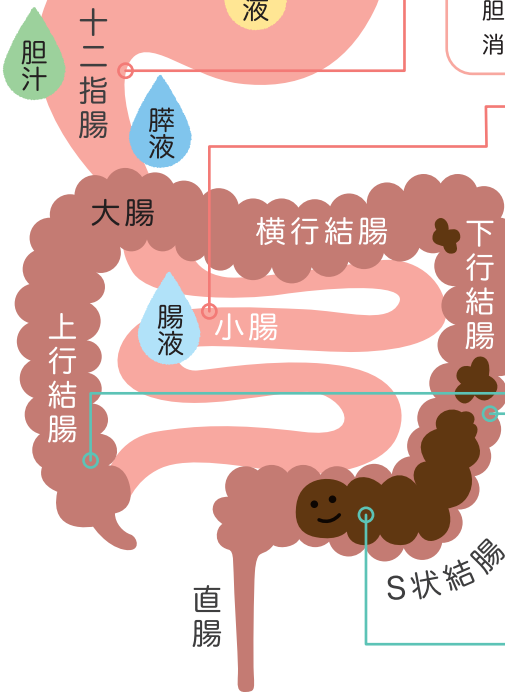
十二指腸
胆汁と膵液と混ぜ合わされ、消化が進みます。

小腸
必要な栄養素が吸収され、その残りが便の材料となります。

大腸
大腸の入り口にたどり着いたときには9割は水分で、ほぼ液体の状態です。

腸管運動により運ばれていく間に、分解・発酵などの過程を経て、少しずつ水分が吸収され、最終的に硬さのある「便」となります。

便がS状結腸まで到達すると、一旦S状結腸にためられます。



口から肛門までの道のりはおよそ9mといわれ、食べたものが排出されるまでに約24時間~72時間ほどかかります。

うんちを出す メカニズム

① 胃・結腸反射

胃に水分や食べ物が入ると、胃が伸びて広がります。その刺激によって大蠕動*が起こることを胃・結腸反射といいます。とくに朝は眠っている間に空っぽになった胃に食べ物が入ってくるため、大蠕動が起きやすいと言われています。

朝食を摂ることが大事!

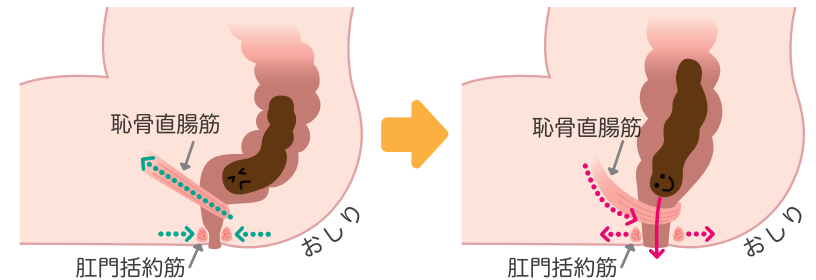
*大蠕動(だいぜんどう)
大腸の便をS状結腸または直腸まで一気に運ぶ腸の動き

② 便意の発生

直腸に便が入ってくると、直腸の内壁が押されることで脳に刺激が伝わって「便意」を感じます。すぐにトイレに行けない時は我慢する判断をします。

③ 排便

トイレに行って排便します。



トイレに行くまで便が漏れないようにしているのは、主に肛門周りの肛門括約筋と恥骨直腸筋です。

いきむことによっておなかの中の圧力が上がり、便を押し出そうとすると、肛門括約筋と恥骨直腸筋が緩むことで便を排泄できます。

この一連の動作を経て排便し、直腸の中が空っぽになると、脳に刺激が伝わってすっきりと感ずるので。



トイレにまつわるおはなし

バリアフリースイールが必要な人は？

「バリアフリースイール」とは、従来「多機能トイレ」と呼ばれていたものなど、高齢者や障害者等の利用に配慮したトイレの総称です。設置された初めのころは、車いすユーザーが使用できるように広いスペースを備えたトイレでしたが、現在では一般のトイレを使用することが難しい方が使用できるよう、多くの機能が備わったトイレとなっています。

このようなトイレを必要としているのはどんな人でしょうか？ 乳幼児連れ、オストメイト、視覚障害者、介助が必要な方、障害や病気によりおむつを使用している方など実に様々です。しかし、外見だけではバリアフリースイールが必要な方かどうかわかりにくい場合もあります。「オストメイト」とは、病気や事故などによりおなかに排泄のためのストーマ(人工肛門・人工膀胱)を造設した方のことです。腹部のストーマ袋(装具)から排せつ物を定期的に出す必要がありますが、外見からはわかりにくいので、バリアフリースイールの使用に不安を感じることも多いそうです。発達障害の方も、介助が必要な場合があります。また、おむつを交換するためのスペースは、乳幼児だけでなく学童期から高齢者まで、幅広い年代の方が必要としています。

充実した機能を持つ「バリアフリースイール」ですが、多くの機能を一つのトイレに追加したことで、新たな問題が生じました。利用対象者が多くなり、混雑して長時間待たされるケースが増えていることです。

利用の集中を避けるため、国土交通省は、トイレの「機能分散」を推進しています。例えば、男女それぞれのトイレにおむつ交換台やオストメイト用設備、広めの個室を設けることで混雑を緩和することができます。

それぞれに事情があって、バリアフリースイールを必要としています。お互いの理解を進め、みんなが気持ちよく使用できるトイレ環境にしていきましょう。



左側がオストメイト用設備。浜松サービスエリア(NEXCO中日本)
出典：共生社会におけるトイレの環境整備に関する調査研究
報告書(国土交通省総合政策局安心生活政策課)

Q 右のマークは何でしょう？

A オストメイト対応トイレのマークです。オストメイト対応トイレは、ストーマ袋を洗うための「汚物流し」や、温水で腹部を洗うためのシャワー水栓などが設けられています。腹部を確認するための鏡や、装具を置くためのスペースが設けられているものもあります。



出典：(公財)交通エコロジー・モビリティ財団

便秘の治療について

まずは生活習慣を見直してみましょう。それでも便秘が改善しなければ、お薬による治療を行います。

便秘の予防・改善には、適度な運動、バランスの良い食事、適度な水分摂取、食後の排便習慣が大切です。生活習慣を整えることで、便秘の改善だけでなく生活習慣病のリスクを下げることも期待できます。

便秘改善のためのステップ

生活習慣を見直してみよう！

Step 1 運動する習慣をつけよう！

Step 2 食事内容を見直してみよう！

Step 3 排便習慣を見直してみよう！

生活習慣を見直しても十分な効果がなければ…

Step 4 お薬で治療していきます
便秘の治療薬や使う順番について説明します

Q 便秘薬はクセになりますか？できれば薬に頼りたくありません。

A 便秘薬は正しい使い方をしていればクセになることはありません。便をためたままにしておくのはよくありませんので、お薬を上手に使うようにしましょう。ただし、「刺激性下剤」を長期間にわたって毎日使ったり、決められた以上の量を飲むのはやめましょう。



生活習慣を見直してみよう！

Step 1

運動する習慣をつけよう！

便秘改善に効果のある運動は、お腹をひねる動きのある運動です。まずはラジオ体操がお勧めです。ラジオ体操は、お腹をひねる運動はもちろん、全身をバランスよく動かすことができます。無理のない範囲で続けてみましょう。

座った状態でもOK



「おなかすっきりレシピ 1日のすじ方編」では、自宅やオフィスで手軽にできるリラックスヨガを紹介しています。

お腹ひねりのポーズ



ダウンロードは
こちらから



便秘の予防に限らず、運動をすることは様々な疾患のリスクを下げると言われています。厚生労働省による「健康づくりのための身体活動基準2013」には、個人の健康づくりのための身体活動基準として「現在の身体活動量を、少しでも増やす。例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くようにする。」と示されています。ごく短い時間でも積み重ねが大事です。ライフスタイルに合わせて毎日続けてみましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

Step 2

食事内容を見直してみよう！

基本的には何を食べても構いません。暴飲暴食は避け、健康的な食生活を送りましょう。

- ① バランスの良い食事を3食摂ることを心がけよう
- ② 1日20g程度*の食物繊維を摂ろう
- ③ 発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト、キムチ等)やオリゴ糖を摂ろう
- ④ 適度な水分補給をしよう(目安は1日1L以上)

*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

食物繊維について

食物繊維は下記の2種類があります。どちらも腸内環境を整えますが、不溶性食物繊維は摂りすぎるとガスが発生しやすくなったり、便が硬くなったりして、かえって便秘を悪化させる場合があります。いろんな食材を偏りなく食べることで食物繊維もほどよく摂取することができます。

水溶性食物繊維

水分を含んでゲル状になり、便を出しやすい硬さにします。
(海藻、きのこ、果物、もち麦など)

不溶性食物繊維

便のかさを増し、排便リズムを回復させます。
(玄米などの穀類、いも、根菜、豆など)



発酵食品について

発酵食品には、腸内で良い働きをしてくれる「善玉菌」が多く含まれています。

動物性乳酸菌を含む食品 ヨーグルト、チーズ など

植物性乳酸菌を含む食品 納豆、みそ、キムチ など

また、オリゴ糖は腸内の善玉菌を増やす働きがあります。

おいしく食物繊維や発酵食品を摂れる「おなかすっきりレシピ」はこちらからダウンロードできます



生活習慣を見直してみよう！

Step 3 排便習慣を見直してみよう！

- ① 食事のあとはトイレに行って3分間排便を試みましょう
- ② 便意を感じたら、なるべく我慢せずにトイレに行きましょう
- ③ 排便姿勢に気をつけてみましょう

すっきりとした排便をするために、理想的な姿勢は「前かがみ35度」です。図のような前傾姿勢をとりましょう。小柄な方やお子さんは、かかとを上げる、足置き台を使うなどの工夫をしてみましょう。



生活習慣を見直しても十分な効果がなければ…

Step 4 お薬で治療していきます

お薬の使い方、順番は症状により変わります。医療機関を受診して、医師、薬剤師と一緒に治療していきましょう。

1 腸内の水分を増やして便を軟らかくする薬を使います。右ページの「ブリストルスケール」を参考にして、便の状態を「タイプ4」に近づけていきましょう。

浸透圧性下剤

浸透圧で腸内に水分を引き込むことで便を軟らかくします

上皮機能変容薬

腸管からの水分の分泌を促し、排便を促進します

など

2 上記のお薬を使っても改善が見られなかった時には、大腸の動きを活発にする薬や、直接腸を刺激する薬を使い、たまった便を一度出し切って腸をリセットします。使用のタイミングは医師、薬剤師に相談しましょう。

刺激性下剤

大腸の神経に作用して大腸を動かします

浣腸





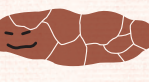


肛門から薬剤を注入して排便を促します

など

■ 上記の他に、便を軟らかくする作用と大腸の動きを活発にする作用の両方を持っている薬もあります。

「うちの種類(ブリストルスケール)」

便のかたちを7種類に分類した指標をブリストルスケールといいます。ご自身の便の状態を病院などで伝えるときにとっても役立ちます。数字は便の硬さや形、水分量を表し、数字が小さいほど水分量が少なく硬い便、数字が大きいほど水分量が多く下痢気味の便になります。「Type 4」が排便しやすい理想的な便とされています。

Type 1		コロコロ便 小さなかたまりが分離した木の实状の硬便・通過困難	Type 5		やややわらかい便 ふちがはっきりした軟便・通過容易
Type 2		かたい便 小さなかたまりがくっついたソーセージ状の硬便	Type 6		泥状便 ふちがはっきりしない形が崩れた便
Type 3		ややかたい便 表面にひび割れのあるソーセージ状の便	Type 7		水様便 固形物を含まない水様便
Type 4		普通便 なめらかで軟らかいソーセージ状の便	O' Donnell LJD, et al. BMJ. 1990; 300: 439-440 慢性便秘症診療ガイドライン2017を参考に作成		

□ まずは簡単な排便日誌をつけてみましょう

月/日 (曜日)	排便時間								気づいたことなど
	0時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時	
4/3 (月)			②					⑥	朝の排便に苦労した。

記入例

② ← 便のタイプを数字で書こう → ⑥

子どもの便秘

便秘に悩む方のなかには、子どもの頃から便秘だった方が多くいらっしゃいます。

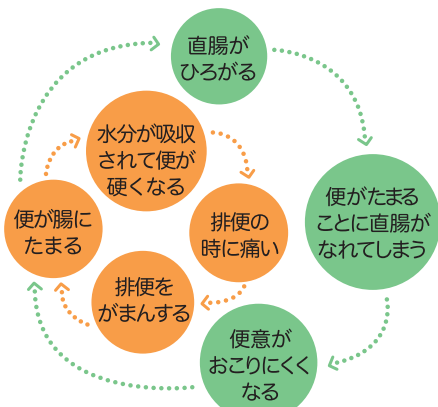
ただし6歳未満の幼児では少し違って、幼児の便秘の多くが「機能性便秘」のなかの「直腸性便秘」(p.4)です。幼児は排便の際の力加減がうまくできないため、硬い便を出そうとして痛みが生じることで排便を我慢するようになり、結果的に直腸性便秘になります。



便秘になるきっかけとして、離乳食の開始など食事内容の変化、牛乳アレルギー、排泄時の嫌な経験(お尻の痛みなど)、適切な時期と内容でないトイレトレーニング、入園や小学校入学、引っ越しといった生活環境の変化などがあります。

子どもの便秘においてしばしば問題となるのは、「便秘の悪循環」が起こることです。

排便を我慢することで直腸の便が大きくなり、さらに出すのが大変になってしまいます(右図参照)。そのため、子どもの便秘の治療では、まず浣腸などで直腸にたまった便を排出させます。その後は便が柔らかい状態に保たれるように飲み薬を使います。便をためないように食後の排便習慣を身につけることも大切です。幼児の便秘(直腸性便秘)の多くは、早めに治療を始めることでよくなる便秘です。あわてず、落ち着いて便秘を治していきましょう。



出典:「こどもの便秘—正しい知識で正しい治療を—」
小児慢性機能性便秘診療ガイドライン作成委員会

Q 便秘に良いという食べ物や水分を摂らせても、子どもの便秘がよくなりませんか。どうしたらいいのでしょうか？

A 子どもの便秘は悪化すると治療に時間がかかります。食事や生活の改善で良くならなければ、早めに病院で診てもらうことをおすすめします。



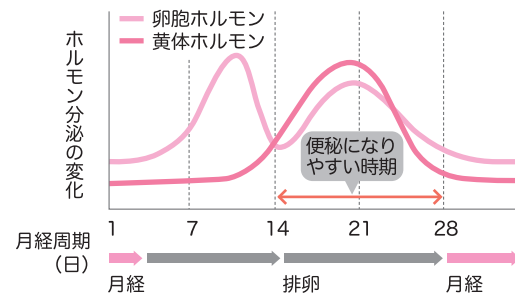
女性の便秘

女性の便秘は15歳から19歳で急増します。これは、ダイエットによる食事量の減少、男性に比べて運動量が少ないことが一因と考えられますが、女性特有の体のサイクルも便秘に関係しています。

月経のサイクルに合わせて女性ホルモンの分泌は大きく変化します。女性ホルモンのなかでも、黄体ホルモンには腸の運動を抑える働きがあるため、黄体ホルモンが分泌される月経前の時期には便秘になりやすく、月経がはじまると排便があることが多いです。

ただ、月経前の便秘は一時的な「急性便秘」です。

つらいようでしたら、週2回程度を限度に薬を上手に使うとよいでしょう。この場合は、刺激性下剤や浣腸がよいでしょう。



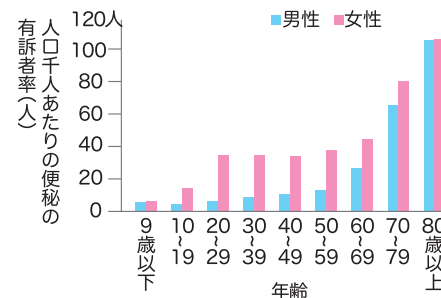
出典:『慢性便秘症を治す本』水上健 より

高齢者の便秘

平成28年に行われた国民生活基礎調査によりますと、日本での便秘の有訴者率は男女ともに年齢とともに増加する傾向があり、特に70歳以上で急激に増加することが示されています。加齢による筋力低下や腸管の神経の変化のほか、持病やその治療薬の影響、食事の変化などの原因が重なって、便秘になりやすくなると考えられています。

また、生活環境の変化が便秘のきっかけになることもあります。例えば、「定年退職によって通勤がなくなり、運動量が減少した」、「同僚との飲み会がなくなり、ストレス解消ができなくなった」など、生活に変化はありませんか？その時々ライフスタイルに合わせた運動習慣やストレス解消法を見つけよう。

性・年齢階級・症状(複数回答)別みた便秘の有訴者率(人口千対)



出典:厚生労働省 平成28年 国民生活基礎調査の概況 より