



複数の病気を抱える人が増加する超高齢社会の日本で、地域医療を支える存在としても注目されている『総合診療医』。新潟大学医学部総合診療学講座特任教授の上村頭也氏協力のもと、シリーズでお伝えします。第5回は「便秘と下痢からわかる病気」について、丸山正樹氏に解説頂きます。

vol.5 新潟の総合診療医が診る

便秘と下痢からわかる病気



便秘や下痢は、私たちにとって大変身近な症状の一つですが、その裏には深刻な病気や精神的なストレスが隠れていることもあります。健康のパロメーターにもなり得る排便についても詳しく学びましょう！

vol.5 便秘と下痢からわかる病気
「読者の皆様、このシリーズでは、日常生活で感じる身近な症状について、新潟県内で総合的な診療を行っている医師が分かりやすく説明します。今号では、皆さんも経験したことのある便秘や下痢について、その原因や対処法などを丸山正樹先生が解説してまいります。」
新潟大学医学部総合診療学講座 特任教授 上村頭也 氏



丸山 正樹 氏
厚生連柏崎総合医療センター 診療部長・総合消化器内科内視鏡センター長
(プロフィール)1999年信州大学医学部卒。2007年新潟大学大学院医歯学総合研究科消化器内科学分野修了。医学博士。長岡赤十字病院、県立中央病院、新潟大学医学部非常勤講師、刈羽郡総合病院、柏崎中央病院勤務などを経て現職。
(主な資格)日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・内科指導医、日本専門医機構総合診療領域特任指導医、日本消化器病学会消化器病専門医・指導医、日本肝臓学会肝臓専門医・指導医、日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医、日本DMAT隊員。

図1 排便日誌

便秘と下痢は表裏一体？
排便日誌の重要性
便秘を訴える方が、下痢の症状も有しているという事は、実は珍しくありません。2017年に発刊された本邦初の慢性便秘診療ガイドラインでは、排便回数の減少だけでは便秘と診断せず、排便や排便時のいきみ、残便感、腹部膨満感などの苦痛症状の有無を重視しています。従って、一般的には下痢便と称される水様便であっても、残便感や排便困難感があれば便秘と診断されます。そこで、排便日誌の記録が重要です(図1)。食事内容や生活イベントと排便状態との関係を明らかにするだけでなく、便秘と下痢を迫った診断・治療につながるからです。

「 Bristol便形状スケール」で 便の大腸通過時間を推定
便の硬さを客観的に測定し記録する便利なツールが、「Bristol便形状スケール」です(図2)。便の硬さを硬い方から1〜7までのスケールで記録し、医師らと情報共有できます。しかも、便の大腸通過時間を推定できる隠れた機能もあります。例えば、スケール1の硬便の場合、大腸通過時間は200時間とされ、「私、もう1週間も便が出てないの」と言われる方には納得の行く評価だと思われれます。逆に、スケール7の水様便での消化管通過時間は10時間くらいと推定されます。

スケール1・2
1・2の硬い便の場合
大腸通過時間が遅延した状態です。便を柔らかくし、かつ大腸の蠕動運動の促進が必要です。便を軟らかくするお薬、大腸の蠕動運動を促進するお薬が有用なことがあります。刺激性下剤(センナやアロエなどは、常習性を来す懸念があるので、頓用にとどめましょう。



図2 Bristol便形状スケール
便の硬さを視覚的に評価し、消化管通過時間を推定できる

1	コロコロ便	硬くてコロコロしている。兎糞状で木の葉の様な便のため排便が困難。
2	硬い便	ソーセージ状であるが、硬くてゴツゴツした便。
3	やや硬い便	ソーセージ状ではあるが、2よりはやや軟らかく、表面にひび割れがある便。
4	普通便 (理想的な便)	バナナうんち。表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、あるいは蛇の様なとぐろを巻く便。
5	やや軟らかい便	軟らかい半分固形の(容易に排便できる)便で、はっきりとしたシワがある軟らかい便。
6	泥状便	境界がはっきりしない、ふにやふにやで不定形、泥状の便。
7	水様便	水様で、固形物を含まない液体状の便。

消化管通過時間
遅い 約200時間
早い 約10時間



スケール4〜7
硬い便ではないけれども 排便困難や残便感がある場合
便秘と下痢が交代性に現れることもあります。大腸通過時間は正常ですが、排便満足度の低い状態です。食物繊維や食事摂取量を増やし、便をやわらかくするお薬や便量を増すお薬で排便を補助します。過敏性腸症候群(便秘型)の合併も多いと言われますが、この場合、便秘と下痢が交代性に現れることもあります。

スケール6・7
非常に軟らかい便の場合
いきまないように硬便は柔らかくする必要がありますが、柔らかすぎても排便しにくくなり注意が必要です。これがいわゆる下痢(下痢便)です。慢性に経過する場合、ホルモンの異常や炎症性腸疾患、過敏性腸症候群、薬剤性などの鑑別が必要となります。

生活の中で出来る便秘対策は 食事・運動・排便姿勢
食物繊維や水分の摂取、運動などの生活習慣の改善は重要です。足置き台などの工夫をし、排便時の前かがみ35度の姿勢を取ることで、直腸肛門角が鈍角になるため排便しやすくなると言われています(図3)。

シリーズ 総合診療医 vol.6 次号予告
新潟の総合診療医からみる めまい
新潟県厚生農業協同組合連合会 柏崎総合医療センター
柏崎市北半田2丁目11番3号 TEL.0257-23-2165

図3 排便しやすい体勢
35°
「足置き」等を利用して前かがみに座ると、直腸肛門角が一直線に近くなるため、もっとも排便しやすい姿勢と言われています。

