

慢性便秘症

まんせいべんぴししょう



横浜市立大学大学院
肝胆膵消化器病教室
主任教授
中島 淳医師



指扇病院
副院長・排便機能センター長
味村俊樹医師

食物繊維を摂っても効果がないタイプも

便が出ない——とすれば笑い話で終わる便秘だが、寿命を縮めるとしても果たして笑えるだろうか。医師の治療にもばらつきがあり、専門家が「石を投げるべくガイドラインの作成を進めている。鍵となるのは便秘の種類だ。

慢性便秘症（便秘）は、最も頻度が高い消化器疾患の一つだ。若い間は女性が多いが、50歳以降は男女ともに患者数が増え、70〜80歳では男女差がなくなる。

近年、便秘がQOL（生活の質）を下げるだけでなく、寿命を縮めることも明らかになってきた。便秘による腹痛や腹部膨満感などが食欲低下を招き、栄養状態が悪化してさまざまな機能が落ち、心筋梗塞や脳卒中、寝たきりなどのリスクが高まると考えられている。「ところが大半の医師は、

腹痛、腹部膨満感も漢方薬で対応

「漢方薬は効きめの強いものから弱いものまであり、作用が緩やかで、習慣性が低い。通常の便秘薬では対応できない腹痛や腹部膨満感などにも使えますし、患者の安心度が高いのもポイントです」（中島医師）

しかし、便秘の原因を探り、治療に進むことは稀だ。患者は病院に不信感を抱き、市販薬を使う。うまくいく人がいる一方で、市販薬では満足感を得られなかったり、服用量が増えていく人が少なくない。

適切な便秘治療を広げようという動きが出ている中、中島医師が注目しているのは、漢方薬だ。

「漢方薬は効きめの強いものから弱いものまであり、作用が緩やかで、習慣性が低い。通常の便秘薬では対応できない腹痛や腹部膨満感などにも使えますし、患者の安心度が高いのもポイントです」（中島医師）

「桂枝加芍薬湯」「防風通聖散」「大建中湯」で、それぞれに特長がある（表参照）。

東京都在住の平田達夫さん（仮名・62歳）は、60歳を過ぎて便秘がひどくなった。かかりつけ医は便を水分で軟らかくする非刺激性の下剤を処方したが、服用してもスッキリしない。再び相談すると、大腸粘膜に作用して蠕動運動を促す刺激性の下剤を処方された。ところが今度は下痢がひどくなり、中島医師の外來を受診。処方された「潤腸湯」を飲み始めると、1ヵ月ほどで快便を得られるようになった。

今年3月、「リナクロチド（商品名リンゼス）」が発売された。現段階では便秘型過敏性腸症候群が対象だが、2012年承認の「ルビプロストン（商品名アミティーズ）」と並んでエビデンス（科学的根拠）レベルが高い。欧米ではすでにこのレベルの高い薬が多く承認されており、日本もようやく、という状況だ。

「便秘は、腹痛、腹部膨満感、残便感など症状がいくつもあります。患者の言葉を「翻訳」し、最も困っている症状をくみ上げなくてはなりません。漢方薬や新薬など選択肢が増えることは、治療の大きな武器になるでしょう」（同）

「ところが大半の医師は、

「漢方薬は効きめの強いものから弱いものまであり、作用が緩やかで、習慣性が低い。通常の便秘薬では対応できない腹痛や腹部膨満感などにも使えますし、患者の安心度が高いのもポイントです」（中島医師）

同じくガイドライン作成メンバーで、指扇病院排便機能センター長の味村俊樹医師のもとには、便秘で悩む患者が全国から来る。彼らが求めているのは、「客観的な評価による原因に応じた便秘治療」だ。

「糖尿病や高血圧なども、生活習慣の改善や初期の薬物療法で改善しない場合は、原因究明のために精密検査をします。便秘診療も同じです」（味村医師）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

原因を知ることが重要なのは、タイプによって治療が異なるからだ。たとえば「便秘には食物繊維」とよく言われるが、すべてのタイプに当てはまるわけではない。ある研究では、便秘患者147人に食物繊維を投与した場合、前出の①の治療率が72%だったのに対し、②は治療率0%、④は4%だった（③は調査外）。

②や③であれば、非刺激性の下剤を毎日服用します。①は食物繊維摂取が大切です（同）

④の原因として最も多いのは、「骨盤底筋協調運動障害」だ。排便時は、いきんで腹圧をかけるのと同時に、

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「便秘の硬さは正常か少し軟らかいのに排便困難感や残便感があり、そのため1日に何度もトイレに行くが、いきんでも排便できないことがある。こういった症状があれば骨盤底筋協調運動障害を疑い、排便造影検査をおこないます」（同）

骨盤底筋協調運動障害に対してエビデンスレベルの高い治療法が、患者自身が自分の状態と改善策を探っていく「バイオフィードバック療法」だ。

まずは、骨盤底筋弛緩訓練。肛門筋電計を使って筋肉の動きを視覚化する。肛門の収縮と弛緩状態が、波形のグラフとしてモニターに映し出されるので、いきんだときにどうからだを使

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「便秘の硬さは正常か少し軟らかいのに排便困難感や残便感があり、そのため1日に何度もトイレに行くが、いきんでも排便できないことがある。こういった症状があれば骨盤底筋協調運動障害を疑い、排便造影検査をおこないます」（同）

骨盤底筋協調運動障害に対してエビデンスレベルの高い治療法が、患者自身が自分の状態と改善策を探っていく「バイオフィードバック療法」だ。

まずは、骨盤底筋弛緩訓練。肛門筋電計を使って筋肉の動きを視覚化する。肛門の収縮と弛緩状態が、波形のグラフとしてモニターに映し出されるので、いきんだときにどうからだを使

便秘治療で使われる代表的な漢方薬

大黃甘草湯	便秘治療薬の代表で、効果が強い。エビデンスがしっかりしている。
麻子仁丸	排便困難が強めの高齢者向け。潤滑作用があり、糞糞状の便の正常化に効果がある。
潤腸湯	効き目が優しく患者の満足度が高い。エビデンスレベルの高い便秘薬と同じ作用がある。
桂枝加芍薬湯	芍薬を含み、腹部膨満、腹痛を訴える場合に併用する隠し玉。通常の便秘薬にない効果効能がある。
防風通聖散	極めて自然な排便や快便を得ることが可能。やや太り気味の方によく効く。
大建中湯	下腹部痛や腹部膨満のある場合によく効く。ほかの便秘薬と併用することが多い。腸閉塞の予防にも有効。

中島医師による処方の一部をリスト化

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「排便回数減少型」
①食物繊維の摂取量や食事が少ない（大腸通過正常型）
②大腸の蠕動の回数が少ない（大腸通過遅延型）
③便が硬い（大腸通過正常型）
④大腸や肛門の、機能や構造が異常（便排出障害）

「便秘の硬さは正常か少し軟らかいのに排便困難感や残便感があり、そのため1日に何度もトイレに行くが、いきんでも排便できないことがある。こういった症状があれば骨盤底筋協調運動障害を疑い、排便造影検査をおこないます」（同）

骨盤底筋協調運動障害に対してエビデンスレベルの高い治療法が、患者自身が自分の状態と改善策を探っていく「バイオフィードバック療法」だ。

まずは、骨盤底筋弛緩訓練。肛門筋電計を使って筋肉の動きを視覚化する。肛門の収縮と弛緩状態が、波形のグラフとしてモニターに映し出されるので、いきんだときにどうからだを使

●次回は「人工透析」です。予定は変更する場合があります。●本欄あてに、いろいろな病気についての質問や臨床体験を、手紙、電子メール(wab@asahi.com)またはFAX(03-3542-1991)でお寄せください。

週刊朝日MOOK 手術数でわかる いい病院 2017 全国&地方別ランキング6618病院 好評発売中 定価780円(税込)