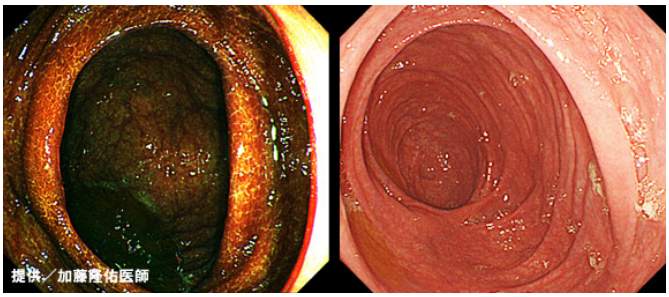
診療所だより 平成 27年（2015年）3月

便秘と「大腸黒皮症」について

「大腸黒皮症」とは？



図（上）：
左は、「大腸黒皮症」の内視鏡検査写真
右は、正常の大腸

「大腸メラノーシス」とも言われます。

大腸の、主として粘膜固有層の間質に，ときに粘膜筋板や粘膜下層に，メラニン様色素が沈着して、大腸粘膜の表面が豹紋（ひょうもん）状，あるいは石畳状に褐色または黒褐色を呈する状態です。（図 右）

「大腸メラノーシス」の患部である大腸の機能は全体的に低下し、便秘の症状も悪化していきます。

便秘傾向の人に多くみられ，**アントラキノン系の便秘薬**（＊）の連用が本症の発現に関連があると考えられています。アントラキノン系下剤が体内に入ると、体内での薬物処理（薬物代謝）の過程で腸にメラニンのような色素沈着が生じます。「大腸メラノーシス」に自覚症状はありませんが、色素沈着の部分は腸の動きが減弱するので、ただでさえ弱っている大腸の動きがますます弱くなっていきます。このため、進行に比例した量の下剤を飲まないと、ますます排便が困難になり、便秘を重症化させる大きな原因になります。

アントラセン系の便秘薬の使用をやめれば、自分で排便する力が強まり、「大腸メラノーシス」も治ってきます。

＊ アントラキノン系便秘薬：

刺激性下剤のひとつです。アントラキノンは芳香族に属する有機化合物で、アントラセンの誘導体です。アロエやセンナ、ダイオウ、カスカラサグラダといった、ある種の植物に含まれています。天然のアントラキノン誘導体は下剤として働くものが多いとされています。

一般名称でセンノシド製剤あるいはセンナエキスとされる薬剤で、商品名は「**プルゼニド**」、「**ヨーデルS**」「センナリド」「センノサイド」「センノシド」「ソルダナ」「ソルドール」「フォルセニッド」「プルノサイド」「リタセンド」「アジャストAコーワ」「アローゼン」「センナ」「サーカネッテン」「セチロ」「ピムロ」「複方カンゾウ散」「ピムロ顆粒」などがあります。その他に「コーラック」「スルーラック」などの一般用医薬品、すなわち通称「大衆薬」あるいは「市販薬」のなかにも同成分が含まれています。

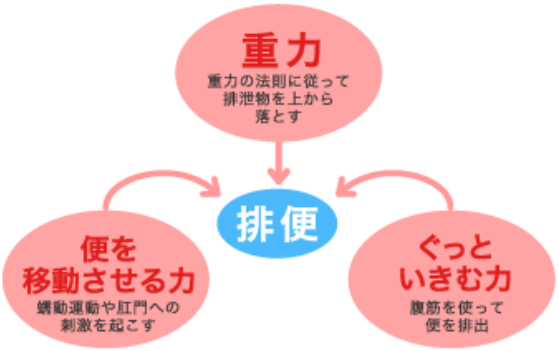
便秘とは？

便秘とは、排便が順調に行われない状態をいいます。多くの人では1週間に3～7回以上の排便がありますから、3～4日以上も便通がない場合は、一応、便秘と考えてもよいでしょう。しかし便秘は、必ずしも排便回数のみで決まるものではありません。回数はふつうでも、1回の排便量が少ないときには、便秘とする場合があります。そして、なんらかの苦痛を伴い、治療の対象となる場合を、特に「便秘症」といいます。

便秘の原因には、食事や運動、睡眠などの生活習慣が大きな割合をしめています。根本から便秘を解消するには、便秘になりやすい生活習慣の改善が必要です。

十分な睡眠を取って、朝・昼・晩の食事をしっかり食べて規則正しい生活リズムを作ることが基本になります。

特に朝食抜きは、便秘が続く原因になります。朝は時間に余裕を持ち、朝食やトイレに行く時間を作ることが便秘の解消方法として重要です。　朝トイレに行く時間がない、羞恥心から外出先で便意をガマンするなど、何回か便意を逃していると、排便の命令系統が崩れ、直腸と肛門の働きが低下して、便意を感じにくくなります。便秘の解消方法として、まず大事なことは便意があるときに、排便をガマンしない様にすることも大切です。そして、朝食後は、便意がなくてもトイレに行く習慣を作ることが、便秘の解消方法には大切です。



排便に必要なこの3つのチカラ（重力・便を移動させる力・ぐっといきむ力）が最も有効に発揮できる姿勢が、洋式トイレの便座に前かがみに座った姿勢です。前かがみの姿勢をとることで、直腸と肛門の角度が鈍角に開きます。

臥位姿勢の場合、直腸と肛門の角度は鋭角に折れています。

前かがみ座位の場合、まっすぐなパイプの上から下に便を落とすことで、容易に排便ができます。**「ロダンの考える人」**の姿勢が排便に最も適した姿勢といえます。

食生活など

バランス良く食物繊維の豊富な食品をとる。

食物繊維とは、人間の消化酵素では消化できない成分なので、便としてそのまま排出されてしまうという特徴があります。

大腸壁を刺激して大蠕動を起こさせ、便通を正常に戻すためには、毎日18～20gほどの食物繊維質をとることが必要です。食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があり、両方の食物繊維をバランスよく食べないと、便秘の解消にはなりません。

名前の通り、水に溶ける食物繊維と水に溶けない食物繊維です。それぞれ効能が違うので、バランスよく摂れるようにしましょう。不溶性：水溶性＝2：1が理想とされています。水溶性食物繊維は水に溶け、腸内で水分を抱え込んでヌルヌルとしたゲル状成分として便をやわらかくし、有害成分を吸着して排泄させます。こんにゃく・海藻類(寒天　、昆布、ひじき、わかめ、もずく等)・果物類などに含まれています。水溶性食物繊維は腸の中にすみついている善玉菌のエサとなります。悪玉菌が優勢となると、腸の働きが悪くなったり、ガスを発生させたりして便秘やお腹の張りなどの症状を引き起こしてしまいます。腸内環境を整えることも大切で、ヨーグルトや乳酸飲料などビフィズス菌入りの食品や、ビフィズス菌のエサとなるオリゴ糖を含む食品（ごぼう、はちみつ、たまねぎなど）、乳糖を含む食品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）などを積極的にとりましょう。

水分をしっかり摂取する。

水分は腸に適度な刺激を与えて排便反射を促すきっかけになり、便秘の解消の為にも重要な役割を持っています。大腸で食物繊維に吸収されて腸をきれいにしてくれたり、便をやわらかくして通りを良くしてくれたりします。実は、食物繊維をたくさんとったときにも水分が必要で、とくに不溶性食物繊維をとったときに水分の摂取量が少ないと、より便秘になりやすいのです。

油脂をとることも大事

油脂は腸での潤滑油になり、便をスムーズに出しやすくしてくれます。とくにオリーブオイルは有効です。１日の摂取量の目安は小さじ２杯程度です。

適度な運動をして、腹筋を鍛える。

運動不足は、腸の働きや排便にかかわる筋力の低下を招き、便秘の原因になります。腸の回りの筋肉、腸腰筋を鍛えると排便が容易になります。

図は、日本ダルム（株）、＜プラスウエルネス＞、排泄ケアナビ＜unicharm＞ホームページから引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。
これからの参考にさせていただきます。

編集・発行：　勝山諄亮　　勝山診療所
〒639-2216　奈良県御所市343番地の4（御国通り2丁目）