

便秘検定読本 vol 3

監修

鳥居 明先生 鳥居内科クリニック 院長



便秘検査読本

目次

Q1

便秘とはどのような状態を指すのでしょうか？
次の選択肢のうち、便秘にあたるものをすべて選んでください。

▶▶▶ p2

Q1の 解答と解説

【ご存じですか？】
便秘の定義について

▶▶▶ p3

Q2

腸内細菌のバランスを整える「プロバイオティクス」(善玉菌)はどんな食品に含まれているのでしょうか？

▶▶▶ p4

Q2の 解答と解説

【ご存じですか？】
腸内細菌と体について

▶▶▶ p5

快適な生活を送るためのエッセンス

▶▶▶ p6

便秘によって現れる症状は、人によってさまざまですが、医師は、どのような状態を確認したら便秘と診断しているのでしょうか。便秘の定義とともに、近年、注目を集めている腸内細菌と便秘との関係についても、一緒にクイズ形式で学んでいきましょう。

Q1

便秘とはどのような状態を指すのでしょうか？
次の選択肢のうち、便秘にあたるものを
すべて選んでください。



- ① しっかり毎日「お通じ」があるが、たいてい強いきむ必要があり、便が完全に出切っていない感覚がある
- ② しっかり毎日「お通じ」があるが、たいてい「ウサギの便」のように硬くて小さい便で、便が完全に出切っていない感覚がある
- ③ しっかり毎日「お通じ」があり、すっきり便が出切った感覚がある
- ④ 何日かに1度しか「お通じ」がなく、たいてい強いきむ必要があり、「ウサギの便」のように硬くて小さい便が出る



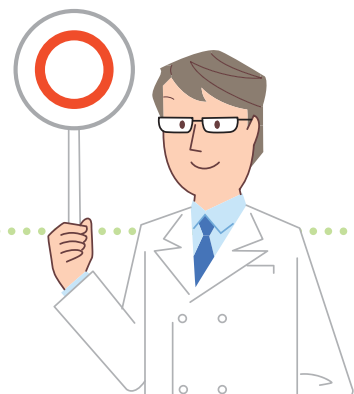
ヒント

辞書¹⁾で便秘について調べてみると、「大便が長い間腸にたまって、排便に困難をともなう状態」と書かれています。長い間、腸の中に便がとどまると、便の水分が吸収されるため、便が硬くなります。

1) 松村明, 編: 大辞林 第二版, 三省堂, 1995. p.2341

A1

Q1の解答と解説



- ① しっかり毎日「お通じ」があるが、
たいてい強くいきむ必要があり、
便が完全に出切っていない感覚がある
- ② しっかり毎日「お通じ」があるが、たいてい「ウサギの便」のように
硬くて小さい便で、便が完全に出切っていない感覚がある
- ④ 何日かに1度しか「お通じ」がなく、たいてい強くいきむ必要があり、
「ウサギの便」のように硬くて小さい便が出る

解説

医師は、排便回数（「お通じ」の回数）の減少だけでなく、排便困難感や残便感（便が完全に出切っていない感覚）の有無なども考慮して便秘かどうかの判断をしています。

ご存じ
ですか？

便秘の定義について

『慢性便秘症診療ガイドライン2017』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」を便秘としています。回数だけで判断していると誤解されている方も多いようですが、回数は便秘を判断する要素の一つであり、その他、「強くいきまないと出ない」「硬くてなかなか出ない」「残っている感じでスッキリしない」などの「お通じ」に伴う困難さや不快感といったことも判断する要素になっています。例えば、「ウサギの便」のように便が硬くて小さいと排便が困難となり、かえって回数が多くなる場合もあります。排便後に「スッキリした！」という満足感が得られていない場合は、医師に相談してみるとよいかもしれません。



Q2

腸内細菌のバランスを整える
「プロバイオティクス」(善玉菌)は
どんな食品に含まれているでしょうか？

①～④の中から正しい答えをお選びください。



- ① 海藻類
- ② ヨーグルト
- ③ ゴボウ
- ④ 基本的に食品には含まれておらず
サプリメントや薬でしか摂取できない



プロバイオティクスは善玉菌のことで、腸にいい影響を与える
生きた微生物のことです。胃液などの消化液に耐えて生きた
まま腸に到達できる、腸で増えることができるなど、いくつかの
特徴を有する微生物が、プロバイオティクスと呼ばれています。

A2

Q2の解答と解説



② ヨーグルト

解説

代表的なプロバイオティクスとして、乳酸菌やビフィズス菌が挙げられます。これらは、ヨーグルトや乳酸菌飲料などの食品に含まれています。

ご存じ
ですか？

腸内細菌と体について

腸内には約100兆個ものさまざまな種類の腸内細菌が存在します²⁾。腸内細菌には、体によい影響を与えるプロバイオティクスなどの「善玉菌」、有害物質をつくる「悪玉菌」、体調によってよくない影響を与えることがある「日和見菌^{ひよりみ}」に、大きく分類することができます。これらのバランスは、食事をはじめとした日常生活の送り方に左右され、バランスが崩れると、お通じの状態が悪化するなどの影響が出るということが知られています。プロバイオティクスの機能として確認されているのは、主に整腸作用です。そのほかにも、体によい影響をもたらす可能性を探るため、さまざまな研究が行われています。

2) Blaser M, et al : Nat Rev Microbiol, 11 : 213-217, 2013

確認されている主な機能

腸内環境改善(整腸)作用

「お通じ」(下痢・便秘)の改善



現在、研究中の主な事項

がんの発症との関係

免疫機能(異物などから自身の体を守る機能)との関係

など

辨野義己：日本内科学会雑誌，104：86-92，2015 より作成

快適な生活を送るための **エ**ッセン



適度な水分をとりましょう

腸に入ってくる1日の水分は、口から摂取する約2ℓと消化液約7ℓの合計約9ℓといわれています。ほとんどが腸に吸収され、便に残る水分は少量です³⁾。食事などで摂取する水分量が2ℓ以下になってしまうと、便の水分も減ってしまいます。便秘の改善には適度な水分摂取が不可欠といえるでしょう。敏感な方は、腸を刺激しないように冷たい飲み物は避け、ぬるま湯やお茶で少しずつ水分補給を行いましょう。



3)水上健：消化器の臨床, 21：159-166, 2018

腸内環境も意識した食生活を送りましょう

プロバイオティクスは、ヨーグルトのほか、納豆やキムチなどの発酵食品にも含まれています。これらの食品を日常の食生活に取り入れることで、腸内環境を改善させることが期待できます。

似た言葉にプレバイオティクスがありますが、これは、消化しにくいために腸まで届いてプロバイオティクスの栄養になるという特徴を持つ食品成分のことです。例えば、プレバイオティクスの一つにオリゴ糖がありますが、日常の食生活に取り入れることで、腸内のプロバイオティクスを増加させることが期待できます。オリゴ糖は、特定保健用食品として市販されています。ただし、とりすぎるとお腹が緩くなる場合があるので、注意してください。



多くの人が1度は経験したことがあるであろう便秘は、
食生活などの生活習慣と深い関わりを持っています。
「たかが便秘」と軽く考えず、便秘の基本を学んでみませんか。



アステラス製薬株式会社



便秘 **なんでも** ネット

便秘なんでも



<https://benpi-net.jp/>