



2022年10月号

## 検査室だより

青く澄んだ空がぐっと高くなったように思います。長く伸びる飛行機雲は秋の特徴です。うろこ雲やひつじ雲、空を見上げて秋の雲を探してみませんか。

「快眠・快食・快便」健康な生活を送るためによく言われる3大要素です。私たちが食べたものは消化管で消化、吸収されドロドロの状態で大腸にやってきます。大腸のヒダとヒダの間を行ったり来たりしながら、こねたり、固めたりされてウンチの完成。大腸はウンチ作成のスペシャリストです。とはいえ、長引くコロナ禍で生活が乱れ便秘に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。医学的には「本来は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」を便秘と定義しています。ダイエットや食物繊維が不足するなどして大腸の働きが低下し、大腸にウンチが停滞することで水分がどんどん吸収され固くなり余計に出にくくなる排便回数減少型と、直腸のセンサーの働きが悪くなって便意が低下する排便困難型に分けられます。便秘を引き起こす原因のほとんどが生活習慣にあるといわれています。生活習慣を見直すことが便秘解消の第一歩です・・・そんなことはわかってます！・・・ですよね。近年、医療従事者向けに「慢性便秘症診療ガイドライン」が発行されたことにより質の高い便秘治療が目指せるようになりました。その上、便秘薬として、浸透圧を利用してウンチを軟らかくする「浸透圧性下剤」、大腸を刺激しぜん動運動を促す「刺激性下剤」に加えて、小腸での水分分泌を増やしてウンチを軟らかくする「上皮機能変容薬」、胆汁酸を増やして便通を促す「IBAT阻害薬」などの新薬が相次いで登場しました。薬の選択肢が増えることで治療効果も期待できるのではないのでしょうか。がんなどの大きな病気で大腸が変形してしまって便秘になっていることもあります。悩まず一度受診してください。自分に合ったお薬が見つかるといいですね。



朝晩は、寒いくらいになってきました。美味しい物をたくさん食べてしっかり体力をつけて風邪など引かないようにお過ごしください。

公衆保健協会 検査室

