しょうなんめーる
SHONAN Mail
湘南鎌倉総合病院広報誌
Number 160
2020 July

江ノ島電鉄　鎌倉高校前駅
撮影者：臨床工学科　種山　かよ子

▶ 特集 ◀

総合診療科 Dr のためになる話⑥
『あなたの便秘大丈夫？』

リハビリテーション科だより Vol.9
感染リスクを抑えながら『活動量を維持しよう』

がんサロンのお知らせ

SHONAN KAMAKURA 2020 July GENERAL PRACTITIONER

SKGP 2020
Shonan Kamakura General Practitioner

快食・快便・快眠は健康の～三大要素～

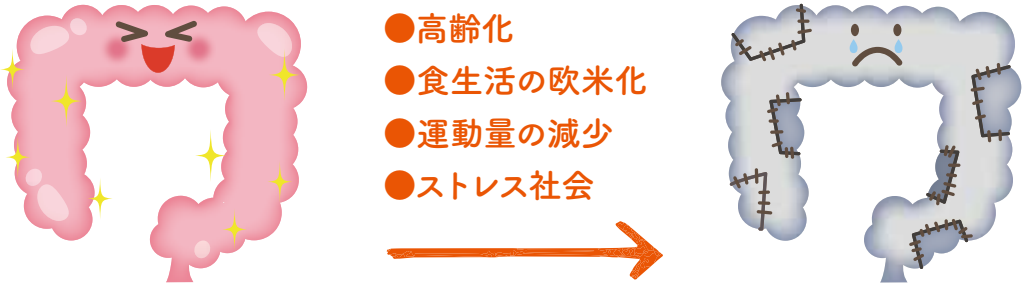
あなたの便秘大丈夫？

快食・快便・快眠は健康の三大要素と言われますが、それらを常に満たすことは時に容易ではありません。今回は『快便』の障害、特に高頻度にみられる便秘についてお話しします。

便秘とは？

『排出されるべき便が十分量かつ快適に排出されていない状態』を指します。

原因は様々で大腸がんのような怖い病気もありますが、多くは機能性便秘と呼ばれる、大腸に形態的変化を伴わない便秘です。20 歳以上の成人で便秘に悩む人は 14% 程度いると報告されており、近年増加しています。理由として高齢化のみならず、食生活の欧米化や運動量の減少、ストレス社会･･･なども関係していると考えられています。では、なぜ便秘になるのでしょうか。



ためになる
いい話。

なぜ便秘になるのか？

「器質性便秘」と「機能性便秘」とは？

ここでは少し難しい話をします。便秘の原因として怖い病気のひとつに大腸がんがあり、そのような大腸の形態的変化による便秘は『器質性便秘』と呼ばれます。しかし一般的に言えばこれらは稀であり、多くが器質性便秘ではない『機能性便秘』と呼ばれるものに該当します。この『機能性便秘』のメカニズムをお話します。

①蠕動（ぜんどう）運動 → ②直腸知覚機能 → ③便排出力 → ④協調運動

食物から水分や栄養分を吸収した残りカスである便は、大腸に溜まっていきます。大腸の出口が直腸～肛門になりますが、直腸へ便が移送（①蠕動運動）されると『便意』が生じます（②直腸知覚機能）。「もうそこまで来てるんだけどなあ…」という感覚は、直腸で便が止まっている状況を知覚していることが多いです。そして便意を解放させるべき状況では、腹腔内圧および直腸内圧を上昇させ、かつ外肛門括約筋・恥骨直腸筋を弛緩させて排便します（③便排出力と④協調運動）。

この便排出力を強める動作が、いわゆる『いきみ』と呼ばれるものです。この一連の動作が直腸肛門機能であり、いずれかが障害されると機能性便秘を生じるとされます。

機能性便秘を呈する因子の一つに加齢があり、①蠕動運動、③便排出力、④協調運動などへの影響をはじめとして多くの要因が関わっていると言われています。やや難しい話でしたが、結局便秘に悩んだらどうすればいいのでしょうか？それを次項でお話しします。

便秘に悩んだら…

『便秘の人』と『そうでない人』の差は、以下のように報告されています。

便秘の人

便秘では
ない人

女性に多い	性　別	男性に多い
20 前後	ＢＭＩ	22.5 前後
50-70%	朝食摂取する人の割合	80%
少ない	咀嚼回数	多　い
少ない	水分摂取	多　い
少ない	運動習慣	多　い
悪　い	睡眠の質	良　い
悪　い	生活の質	良　い

非薬物療法を取り入れてみましょう！

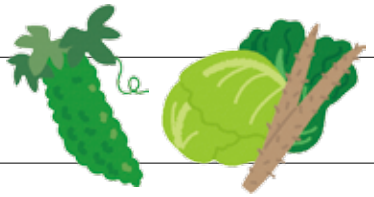
『食事療法』『運動療法』『腹壁マッサージ』など

薬を必要としない治療法の有効性について分かってきました。

快食・快便・快眠の因果関係については言及していないので、例えば便秘を解消すれば睡眠の質が上がるというわけではありません。これらの便秘に悩む人の背景の研究からどのような介入が良いのかという研究が進み、非薬物療法（薬を必要としない治療法）の有効性について分かってきました。食事療法として食物繊維の摂取が良いと言われており、1日量として女性は18g以上、男性は20g以上の摂取が推奨されています。日本の平均食物繊維摂取量は15g程度であり、根菜料理を一品でも足すと良いかもしれません。

食物繊維 理想の摂取量（1日量）

■女性 18g以上　■男性 20g以上



運動療法ははっきりとした研究結果が出ているわけではないですが、おそらく身体活動を上げることは便秘対策に有用であると考えられています。新型コロナウイルス感染症の影響を受けて屋外活動の自粛などが言われていますが、階段昇降など屋内でも可能な運動療法もあります。また腹壁マッサージも有用とされており、これに関しては便秘症状を改善させたとする研究結果も出ています。便秘となるとすぐに『くすり』という考えになってしまいがちですが、『くすりはリスク』ですから、是非積極的にこのような非薬物療法を取り入れてみたいですね。具体的な食事内容や運動療法は記載しませんが、インターネットや書籍など参考にされるとわかりやすいと思います。

我慢しすぎるのは禁物。薬物療法を要する機能性便秘も多いです。

以上、便秘のメカニズムと非薬物療法について述べました。くれぐれも我慢しすぎる必要はありません。先に述べたとおり便秘をきっかけとして発覚する病気もありますし、薬物療法を要する機能性便秘も多いです。お困りであればかかりつけの先生への相談をお勧めします。皆さまの健康のお役に立てられれば幸いです。

参考文献：慢性便秘症診療ガイドライン2017

5月の病院統計データ	
入院数	1,462名
退院数	1,514名
外来人数	30,979名
初診数合計	2,893名
紹介状持参	1,494名
紹介入院（当月）	443名
紹介率	86.87%
逆紹介率	66.51%
ER（救急車）	1,019名
（救命救急センター紹介状）	372名
（救急車）	180名
（救急入院）	177名

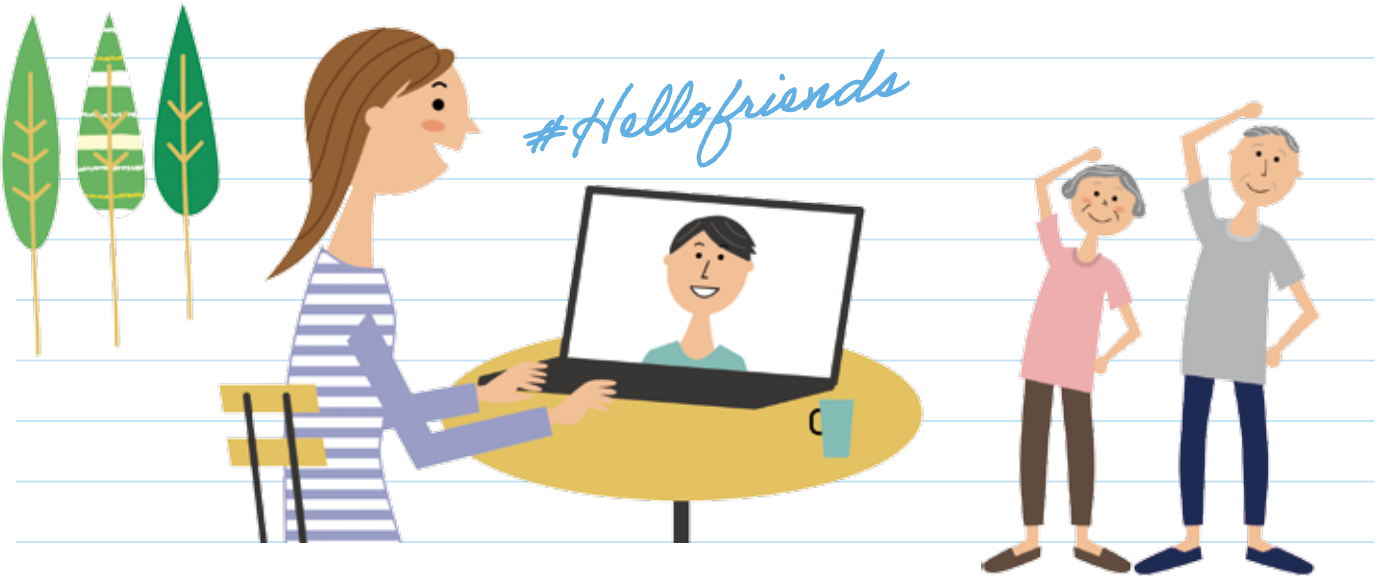
湘南鎌倉総合診療科は地域視点での診療を心がけています！

皆さまの健康な生活をサポートできるように、これからも邁進していきたいと思います。

『感染リスクを抑えながら』活動量を維持しよう。

新型コロナウイルス感染症流行下での『生活への影響』

リハビリテーション科　理学療法士　副主任　長塩 拓也



感染リスクを抑えつつ、活動量を維持するために…

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出自粛を余儀なくされる生活が続いていることと思います。そのような生活の中では、感染症を防ぐメリットとともに、**活動量の低下や人との交流が減ることによる弊害などのデメリットが増えること**が懸念されます。ある研究では、人との交流や外出の機会がなく、社会参加のない状態、すなわち社会的孤立や閉じこもりの状態の高齢者は、そうでない高齢者に比べ、数年後の健康を損なう可能性が高いことが報告されています。

では、このような現状の中でどのような対応が必要なのでしょうか。感染リスクを抑えつつ、活動量を維持し、人との交流や社会参加の機会を増やす方法を工夫する必要があります。

例えば、**『3 密』を避けた状態の屋内・屋外での運動や電話・メール・SNS などインターネットを使った交流**であれば、感染リスクは少なく、活動量や人との交流が維持できるのではないでしょうか。今回はそれらに関わりのある内容を紹介させて頂きたいと思います。

感染リスクを抑えつつ、活動量と社会参加を維持するポイントは？

❶ストレッチで痛みの予防、動きやすい体を作りましょう。
❷自宅でできる運動で筋力を維持・改善しましょう。
❸家に閉じこもるのではなく、適切な方法で散歩をしましょう。
❹新しい交流方法にチャレンジしましょう。

『ストレッチ』で痛みの予防。動きやすい体を作りましょう。

#CalfStretch

ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎの筋肉は、膨らんだり縮んだりすることで足に滞った血液を循環させるため、『第２の心臓』と呼ばれています。ふくらはぎの筋肉を動かすことは、足のむくみや血の塊（エコノミークラス症候群）、ふくらはぎの痛みの予防に効果的です。

【方法】壁に手をつけ、写真の様に姿勢をとります。後ろ足のつま先はまっすぐ前に向け、膝を曲げず、かかとを浮かさない様にしましょう。少しずつ壁に体重をかけ、前足の膝をゆっくり曲げ、30 秒キープします。反対側も同様に行いましょう。

#BackStretch

背中のストレッチ

背中の筋肉（広背筋）は腰から背中、肩までつながっている筋肉で、硬くなることで姿勢の崩れや腰や背中・肩の痛みにつながります。

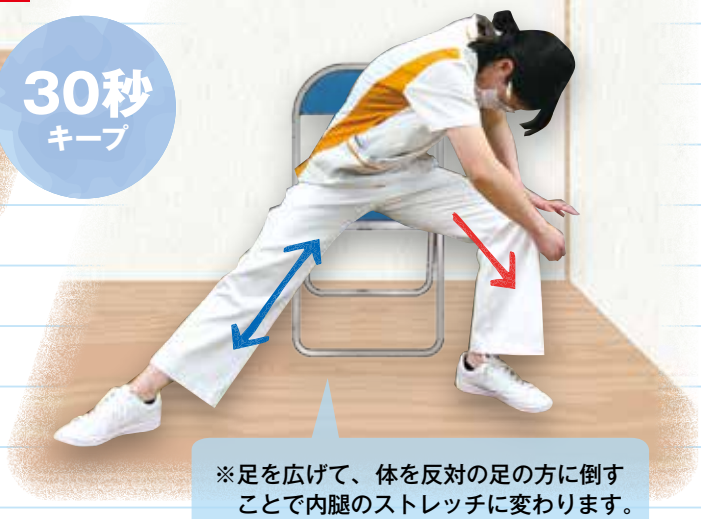
【方法】椅子に座り、両腕をまっすぐ頭上に伸ばし、右手首を左手で持ちます。左手で右腕を左斜め上前方へ引っ張りながら、お尻を椅子につけたままで背中を丸めて上体を前へ倒します。右側の背中の下部が伸びているのを感じたら、その姿勢を30 秒キープし、ゆっくり深く呼吸を繰り返します。左右を変えて同様に行いましょう。

#HamstringStretch

もも裏のストレッチ

もも裏の筋肉が硬くなることでお尻からもも裏、膝にかけての痛み、また腰痛などの症状が出やすくなります。

【方法】椅子に浅く座り、片足だけ前に伸ばします。膝を伸ばしたまま、体を少しずつ前傾させ、太もも裏に痛みが出る前に止めて、30 秒キープします。反対も同様に行いましょう。



※足を広げて、体を反対の足の方に倒すことで内腿のストレッチに変わります。

『散歩』 #TakeaWalk

家で閉じこもるのではなく、適切な場所、適切な方法で歩きましょう。

適切な場所
人混みを避け、人と密接しない、風通しのいい場所。

適切な方法
❶視線を上げて姿勢よく。❷肘を後ろに引くようにする。❸歩幅を広くする。❹無理なく、自分のペースで歩きましょう。

次号予告　次回は『自宅でできる運動』と『交流・つながり』についてをご紹介します！ぜひご覧ください。

がん体験者の語りの場です。ふらっとお越しください。

がんサロン

7/18（土）
14:00～15:00
定例 第3土曜日
（祝日除く）

〈場　所〉 2階 21番　オンコロジーセンター待合室
参加費無料・事前申込不要・自由参加
〈対　象〉 患者さんとそのご家族

〈前半の30分に〉 松本 準 臨床心理士によるミニレクチャー
「不安な気持ちとどう向き合うか」

〈後半の30分は〉医療相談などを受け付けます

長らくお休みしておりました「がんサロン」を少しずつ再開することになりました。
感染には十分配慮して行いますが、必ずマスク着用のうえお越しください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan　厚生労働省

厚労省　コロナ　検索

■厚生労働省フリーダイヤル
0120-565653

医療法人沖縄徳洲会
湘南鎌倉総合病院
Shonan Kamakura General Hospital

〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL：0467-46-1717（代表）　FAX：0467-45-0190
ホームページアドレス：https://www.skgh.jp/

（直通）健康管理センター：0467-44-1454
人工膝関節センター：0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行：湘南鎌倉総合病院　年報広報誌委員会