



先日、「隠れ便秘」という言葉を聞きましたが、  
どういうものでしょうか？詳しく教えてください。



万病のもとと  
いわれる便秘  
は、以前は、3

日以上便が出ない、ある  
いは週2回以下といわ  
れていましたが、今では  
「本来、体が排出すべき  
ふん便を十分量かつ快  
適に排出できない状態」  
といわれている

ます。ですか  
らたとえ毎日  
便が出ていて  
も、ちよつとし  
か出ない、すつ  
きりしない、



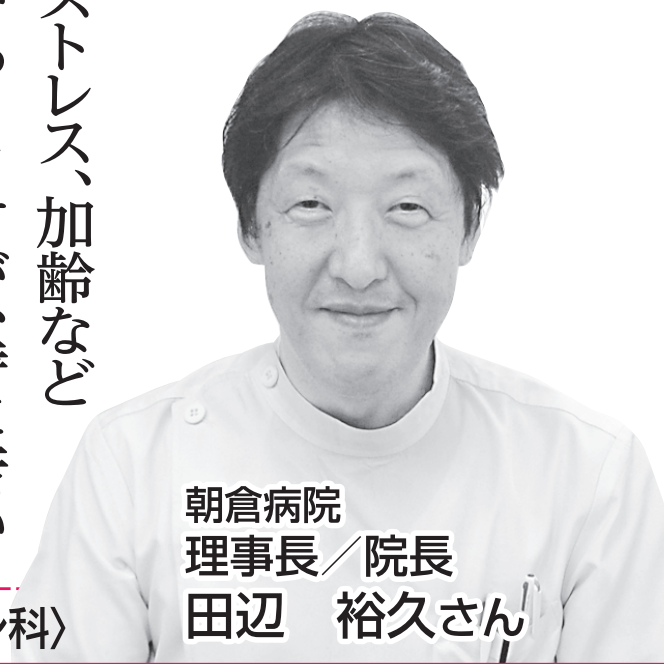
ストレス、加齢など

があります。特に若い  
人で便を我慢して直腸

の感度が鈍つ  
たり、夜遅く  
の食事で肛  
門の排せつ  
する力が低  
下したり、ダ  
イエットでも

コロコロした便、あるいは  
便を出すのにいきんだ  
り、時間がかかることも  
実は便秘です。このよう  
に自覚がない便秘を隠れ  
便秘といいます。その一般  
的な原因は運動不足や

便量が低下して便秘に  
なりやすくなります。た  
まった便の排出には強引  
に下剤や浣腸を使用す  
る場合もありますが、ま  
ずは生活習慣の見直し  
から、できれば穏便に。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん