



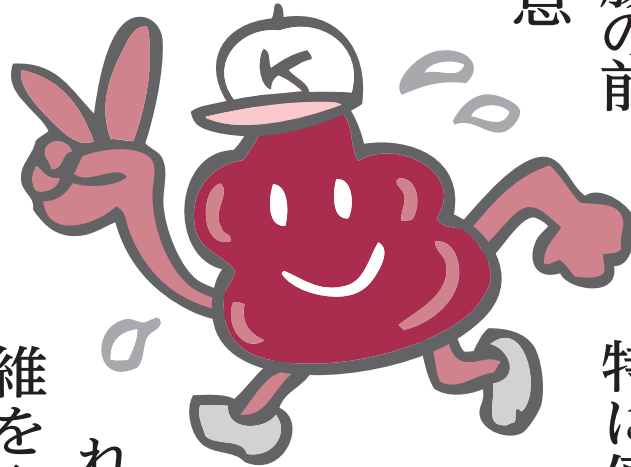
今まで、幾つかの便秘について教えていただきましたが、ほかにもありますか。



慢性の機能性便秘の最後は直腸性便秘です。

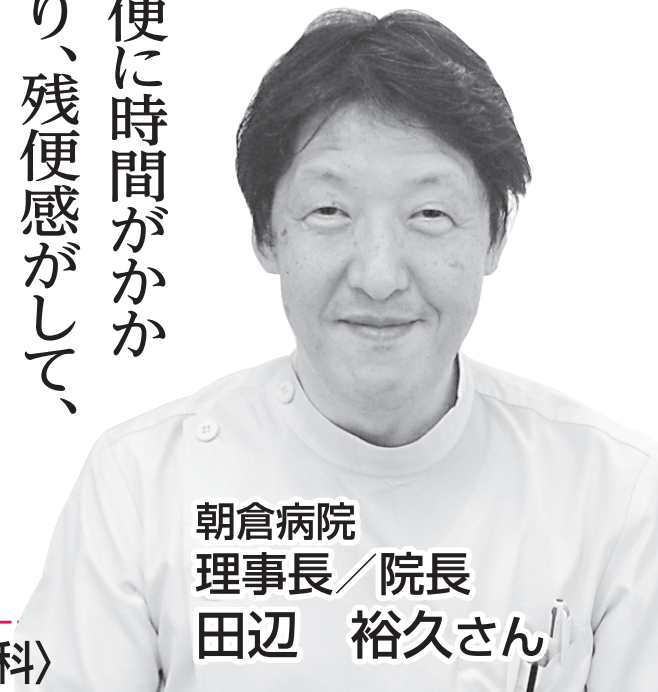
痔(じ)の痛みや習慣的に便を我慢すると、直腸が便の刺激に慣れて感覚が鈍くなります。また、女性の中には、直腸の前方が弱いため息

むことで直腸がおなか側にポケットのように膨らむ直腸瘤(りゅう)ができることがあります。さらにアニスムスという、息むときに肛門を閉じてしまう方、高齢者や寝たきりの方では、便意を催す神経が鈍くなることで直腸に便が滞留するため出にくくなります。症状の特徴としては、排



便に時間がかかり、残便感がかかり、特に便が太く硬くなります。まずは、

日常の排便習慣をつくること、体を動かすこと、バランスの取れた食事で食物繊維を取るなどの生活習慣の改善が必要です。原因が痔や直腸瘤、アニスムスの方もいるので、専門の医師への相談もよいでしょう。飲み食いの多い年末年始です。ぜひ、つ(詰)まらない年末年始をお過ごしください。



朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん