

かすみがうら

第103号
 <毎月1日発行>
 発行所
 霞ヶ浦医療センター
 かすみがうら編集局
 〒300-8585
 土浦市下高津2-7-14
 Tel 029-822-5050
 Fax 029-824-0494
 E-mail & Web Site
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp
 http://www.hosp.go.jp/
 ~kasumi/

便秘異常について【後編】

消化器科医長 古宮 憲一

前号(102号)からの続き

便秘

【はじめに】

消化器疾患における便秘異常の中で、いわゆる、腹部不快感を伴った便秘の占める割合は極めて多いといわれています。便秘と診断された割合も多いですが、若い女性など自己療養により便秘に悩む「隠れ便秘症」はさらに多いものと思われま

2. 臨床所見

便秘の症状を話す時は、1日何回の排便回数から始まり1週間は何回の排便回数ならびにその規則性を、続いて便の性状が大事です。硬便においても兎糞性の硬便なのか否かなど、若い年齢層における過敏性腸症候群(以下IBS)も考慮に入れ、また、高齢者においては悪性疾患を常に念頭に置く必要があります。さらに慢性に便秘を来しているか、急性に発症したか否かなども原因の究明や診断、治

療に重要です。

3. 便秘の定義

一般的には「便量と排便の回数が減少した状態」として表現され、通常4日以上便秘がない状態であれば便秘として考えます。また、排便量が少量であったり、硬便のため排便困難や腹痛を伴ったり、便秘の減少による腹部膨満感など種々の愁訴を来す場合も便秘として考えます。ただし、便秘の規則性も便秘の発症に関連しており、硬便であるが例えば3日毎、あるいは4日毎に定期的に便秘がある場合は随伴症状がなければ加療はしない事があります。

4. 便秘の分類

(1) 一過性単純性便秘

大腸ポリープ、大腸癌などの腫瘍性病変や腸結核や虚血性大腸炎における癒痕性狭窄などにより腸管内容物の通過が障害された場合に発症する便秘の事を

(2) 器質性便秘

腸管の器質的、形態的異常が存在しない便秘であり、生活環境の急激な変化や精神的要因により発症する急性便秘と、腸管の機能異常が継続する慢性便秘に分けられます。慢性便秘はさらに3群に分けられます。

(3) 機能性便秘

腸管の器質的、形態的異常が存在しない便秘であり、生活環境の急激な変化や精神的要因により発症する急性便秘と、腸管の機能異常が継続する慢性便秘に分けられます。慢性便秘はさらに3群に分けられます。



(4) 弛緩性便秘

腸蠕動と筋トーンの低下が原因とされ、高齢者、とくに高齢女性に多いです。男性も加齢により増加します。

(5) 痙攣性便秘

腸管の器質的、形態的異常が存在しない便秘であり、生活環境の急激な変化や精神的要因により発症する急性便秘と、腸管の機能異常が継続する慢性便秘に分けられます。慢性便秘はさらに3群に分けられます。

腸管の収縮運動に対して促進的に作用する副交感神経が過度に緊張し、便の有効な輸送が行われないうことにより便秘が起こります。この場合、腸管は攣縮して内腔が狭くなり、腹痛を伴います。直腸内は空虚で便は兎糞状で残便感を伴うIBSにおける便秘がこれに相当します。

直腸性便秘(排便困難)

通常直腸内に便が十分量存在し直腸壁を伸展させ便意を誘発させますが、この排便反射が減弱し排便が出来ない状態の事をいいます。生活習慣が関連する場合があります。朝食の量的不足により十分な胃結腸反射が発生せず、腸管運動が減弱し直腸に便が流入されず、その結果直腸壁が進展せず排便されない場合や浣腸を頻回に使用する場合がありますがこれに相当します。特に高齢者では弛緩性便秘も合併する場合も少なくありません。

症候性便秘

糖尿病、甲状腺機能低下症、アミロイドーシスなど、内分泌疾患の原疾患に基づく便秘、脳血管障害等がこれに相当します。また、うつ状態においては便秘傾向が強いです。

5. 診断

便秘を来した状況について、生活習慣、便の性状、排便習慣状況を詳細に検討し、特に器質的便秘か否か、薬剤による器質性便秘などに注意しながら診療に当たることが重要となります。腹部触診、聴診により腫瘍や、便塊の所在、腸運動の強弱などを把握。便潜血反応検査、腹部X線検査、大腸カメラと注腸造影検査併用を実施し、器質性疾患の検索が重要です。

6. 便秘の治療
 薬物療法(表2)を開始する前に便秘に対する診療の必要性や生活様式についての指導を行い、生活様式を把握した上での指導が重要です。特に高繊維食



摂取の必要性や朝食摂取の重要性を十分に指導します。通常、朝食の分量は10とし昼食5、夕食5の分量を摂取することにより便秘が改善されることが多いといわれます。また、積極的な腹筋力を高める運動や腹部へのマッサージ、腹部の温熱や定時に排便する習慣をつけることも重要です。

(1) 緩下剤

塩類下剤

酸化マグネシウム(カマ)商品名、硫酸マグネシウムは腸管からの吸収がほとんどなく、浸透圧作用により糞便の水分を増量させ便の性状を軟化させると共に便量も増量させます。本剤は散薬のために便秘の程度や年齢に準じた服用量の調整が十分に行われる利点もあり、本症に対して汎用されています。最近では粉薬だけでなく錠剤もあります。

膨張性下剤

バルコゼ(商品名)は腸管からの吸収がなく、便の量、水分含有量を増加させ排便を促しますが、服用後に腹痛や腹鳴が強く受容性は低いです。

刺激性下剤

(2) ジフェニール系薬剤
 ラキソベロン(商品名)は、胃小腸で分解されず大腸細菌叢により加水分解されたジフェニール体となつて化学作用により腸運動を促進させ排便を促す液剤であり、作用が穏やかで副作用も少なく、水薬のため便秘症状に応じた内服量の自己調節が容易で汎用されています。

表2 通常使用している便秘治療薬

下剤	緩下剤	塩類下剤	酸化マグネシウム、硫酸マグネシウム
		膨張性下剤	バルコゼ
	刺激性下剤	ジフェニール系下剤	ラキソベロン、コーラック
		アントラキノン系下剤	プルセニッド、ヨーデルS-80、センノシド、ダイオウ、アローゼン
便秘治療薬		坐剤	レシカルボン坐剤、テレミンソフト
		胃腸機能調整薬	ガスモチン、セレキノン、
		副交感神経興奮薬	ウブレチド

(3)アントラキノ系薬剤

センノシド(アローゼン)(商品名)、ダイオウ、アロエ、プルゼニド(商品名)は大腸のアウエルバツ八神経叢を刺激し腸運動を促進させ、排便を促します。その効果も強いため最も多く使用される薬剤です。時に不明の腹痛の原因となる事もあります。腹痛や長期連用により大腸色素沈着症(melanosis coli)を来す場合があります。

(4)坐剤

レシカルボン坐剤(商品名)(穏やかな刺激作用)、テレミンソフト(商品名)(直腸刺激作用が強い)により直腸内でのCO2の発生により直腸内圧が増加し、直腸や直腸粘膜を刺激することにより排便を促進します。

(5)糖類下剤

モニラック(商品名)は高アンモニア血症治療に使用。排ガス、排便促進作用があります。

(6)副交感神経興奮薬

ウフレチド(商品名)は難治性の弛緩便秘に使用すると効果的です。迷走神経興奮作用による諸症状発現には注意が必要です。

(7)胃腸機能調整薬

セレキノ(商品名)は胃・腸運動の調整作用で運動機能更新には運動抑制、低下では運動機能亢進により正常な律動運動をもたらしめます。ガスモチン(商品名)は適応が慢性胃炎ですが便秘の病態は胃

結腸反射を含め胃腸全体の機能異常ととらえる考え方が重要で、消化管運動促進作用のある本剤は弛緩性便秘に対して有用であり、また種々の下剤と本剤の併用により排便回数が増加し、いわゆる自然排便の状態にまで改善されます。大建中湯(商品名)は漢方で、腸管癒着障害、過敏性腸症候群等、胃腸運動機能調整作用は高く評価されつつあります。

(8)その他

ガスコン(商品名)は界面活性作用により、腸内ガスの吸収、排出を促します。便通異常治療薬に類用しています。



以上、いろいろたくさん述べましたが、便通とは経口摂取することにより栄養を吸収する我々の日々の生活に最も密着した生命維持活動の一環でもあります。先人の方々は、快食、快便とはよく言ったものです。便通が不快だと食欲もわかず、幸せな生活を送ることが出来ないかと確信しております。少しでもお困りの方がいらしたら遠慮なく受診していただき、皆様と一緒に便通の改善に取り組み、少しでもその人にあつた「快食快便」に近づくようにお手伝いしたいと思っておりますので、外来にてお待ちしております。

迅速簡易検査キット

研究検査科 渡司 博幸



昨年より大流行している新型インフルエンザウイルスや流行性インフルエンザウイルス・RSウイルス・A群溶連菌などの感染症診断には最近、迅速簡易検査キットを用いて検査を行うことが多くなっています。

原則的にはウイルスや菌を分離・培養して同定を行うのですが、この方法では時間がかかり経費も技術も必要となります。とくにウイルスの分離同定には条件の整った施設でなければ検査できません。そこでウイルス検査は一般的に抗体の測定が行われてきました。ですが感染後、抗体ができるには数日間かかり、抗体検査を行うまでさらに時間を必要とします。

そこで近年、迅速に誰でも検査できる迅速簡易検査キットが開発され実用化されてきました。Point of Care Testing(POCT)と総称され注目されている検査方法です。

感染症の起炎病原体の診断は、初診の段階で的確な診断が重要です。そこで微生物検査において初期治療に役立つ情報をリアルタイムに報告することが迅速検査の最大の特徴です。感染症における免疫学的方法による迅速簡易検査の原理は、特異抗体を用いて抗原(病原体)を検出する方法があり、抗原を同定する場合と、病原体が産生する毒素

代謝産物を同定する方法があります。測定方法としては凝集反応法と標識抗体法があり、凝集法には逆受身ラテックス凝集反応(RP LA)・逆受身赤血凝集反応(RP HA)があります。標識抗体法にはイムノクロマトグラフィ法(ICA)と標識抗体法(EIA)があります。

当院で今回、大活躍しているインフルエンザの迅速簡易検査キットはイムノクロマトグラフィによる検査法です。この検査原理は検体が毛細管現象によりテストペーパーの上を移動する際に、検体中の抗原や標識抗体により免疫複合体が形成され、その標識物の集積を目視で観察するものです。現在、迅速簡易検査キットにより早期に判定(診断)できる項目(疾患)はまだまだ少ない現状ですが今後、さらに開発されること

が期待されています。当院検査科では以下の8項目RSウイルス抗原 アデノウイルス抗原 ロタウイルス抗原 ストレプトA(A群溶連菌)尿中肺炎球菌莢膜抗原 尿中レジオネラ抗原 クロストリジウム デイフィシルと保険適用外の検査項目としてノロウイルス抗原の迅速簡易検査キットを用意しております。

栄養一口メモ【ハマグリ】

栄養管理室

3月に旬を迎えるハマグリのお話です。ひな祭りにはハマグリの潮汁がよく出されます。ハマグリは、1対の貝殻が他の貝殻と決って合つことがないことから、一生を添い遂げる良き伴侶が見つかるようにとの願いを込め、桃の節句に食べられるようになったと言われています。ハマグリには、カルシウム、鉄などのミネラルやビタミンB2が豊富に含まれています。また、貝類の旨味の特徴であるコハク酸や、グルタミン酸などアミノ酸系の旨味成分が含まれています。潮汁の他、焼ハマグリや酒蒸しなどでミネラルの補給をしながら、ハマグリの旨味を楽しむことができます。また、ハマグリにはビタミンB1分解酵素が含まれていますが、熱に弱いので加熱すれば問題ありません。貝類は冷凍保存ができますので、お買い得の時に購入しておくこともできます。

ところで、ハマグリを漢字で書くと「蛤」となります。貝になぜか虫偏です。でも虫偏はハマグリだけではありません。牡蠣(カキ)も虫偏です。これは、漢字が作られた中国では貝類も「虫」のくくりに入っているからです。貝類の他に蝦(エビ)、蟹(かに)、蛸(たこ)も同じ理由で虫の文字が含まれています。

参考までに、当院では本文にあるハマグリを提供することはありません。(二枚貝なので食中毒関係のため)

3月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)

午後2時から 第4会議室

18日 管理栄養士

「外食の塩分量はどれくらい?」

2日 管理栄養士

「今日の献立何にしよう?」

9日 管理栄養士

「糖尿病性網膜症について」

16日 眼科医師

「運動療法について」

23日 理学療法士

「糖尿と検査」

臨床検査技師



公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター 講堂
日時/3月18日 14時

「身の回りの化学物質について」

薬剤科 額賀 光太郎

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。