

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511



便秘の種類には3つのタイプがあり、そのタイプにより対処法が異なります。

▼弛緩性便秘

大腸の緊張が緩んで、腸のぜん動運動が弱いため、便を押し出せなくなって起こる便秘。

原因：体力が低下している人、下剤をよく使う人、腹筋が弱かったり内臓が下垂ぎみの人。

解消法：腹筋トレーニングを習慣にして筋力アップに努める。

check sheet

4個以上あるあなたはこのタイプ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 硬い便が出る | <input type="checkbox"/> 胃下垂など内臓の下垂がある |
| <input type="checkbox"/> おなかが張る | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 残便感(便が出きらない感じ)がある | <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こり、冷えがある |
| <input type="checkbox"/> ふだんはほとんど運動をしない | <input type="checkbox"/> 体がだるい |

▼直腸性便秘

便意を我慢すると、直腸の神経が鈍くなって便意を感じなくなり、大腸のぜん動運動が始まらないために起こる便秘。原因：朝忙しくてトイレのタイミングを逃したり、朝食を抜く生活習慣になっている人。解消法：排便タイムを確保し、便意を我慢しないことが大切。

check sheet

4個以上あるあなたはこのタイプ

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 太くて硬い便が出る | <input type="checkbox"/> 朝食は抜き |
| <input type="checkbox"/> 便意を感じにくい | <input type="checkbox"/> 朝はギリギリまで寝ている |
| <input type="checkbox"/> 便意があってもがまんしがち | <input type="checkbox"/> 痔がある |
| <input type="checkbox"/> 朝忙しくてトイレに行くひまがない | <input type="checkbox"/> 排便のとき肛門が切れやすい |

▼けいれん性便秘

主に精神的ストレスや疲労が原因で便秘と下痢をくり返す「過敏性腸症候群」の一種です。

原因：ストレスによって自律神経の働きが乱れると、腸のぜん動運動が強くなりけいれんを起こし、そのために腸がくびれて細くなり便の通過が妨げられてしまうことにより起こる。解消法：日頃から上手にストレスを解消し、自律神経の働きを整えることが大切。簡単にできる腹式呼吸はお勧め！

check sheet

4個以上あるあなたはこのタイプ

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ココロした丸い便や、細い便が出る | <input type="checkbox"/> 便秘と下痢が交互に起こることも |
| <input type="checkbox"/> 食後に下腹が痛くなる | <input type="checkbox"/> ガスがたまる、ゲップやおならが出る |
| <input type="checkbox"/> 残便感(便が出きらない感じ)がある | <input type="checkbox"/> おなかがゴロゴロ鳴る |
| <input type="checkbox"/> 思い当たるストレスがある | <input type="checkbox"/> どちらかというと神経質で几帳面な性格 |

▼便秘の陰に隠れる重大な病気

慢性便秘の中には病気が原因で起こるものもあります。自分で判断せず、一度病院で確かめておきましょう。

(1) 大腸がん・大腸ポリープ

大腸がんは食生活の欧米化にともなって、日本人に急増しています。大腸ポリープは大腸内にできる突起物で、腸が狭くなり便の通過を妨げます。便に血液や粘液が混じっているときは要注意！

(2) 痔

痔があると出血を軽く見がちですが、大腸がんなどのケースもあるので、あなどらず病院へ。

この他にも、子宮筋腫、卵巣嚢腫、子宮内膜症、うつ病などでも便秘になることがあります。

▼便秘にならない予防法！

目覚めにベッドの中でマッサージ。起き抜けに冷たい水を一杯飲む。朝食はしっかり摂る。食物繊維を忘れずに。トイレやお風呂の中でも下腹部をマッサージする。どうぞ参考にしてみてください。



今回は、**坂間、若本**が担当しました。

老化

36

高齢者では、免疫機能のうち獲得免疫系が顕著に低下する。とくに細菌やウイルスを攻撃する細胞を増やし、その細胞を攻撃する場所に派遣する能力が成人の1/10位に低下するため、感染症に罹りやすくなる。

時に「あなたの“尊敬する人”は誰ですか？」と聞かれることがある。そのような時、私は返答に苦慮してしまう。というのも、特定の人物がないからである。歴史に名を残した偉人や立派な人はたくさんいるが、私にとって尊敬に値する人物はあまりにも多く、特定の人物を選ぶことができないのである。たとえば、3人のY先生もそうである。製作中の貴重な時間を割いて、少しばかり絵の好きな少年に毎回長時間にわたり懇切丁寧に手ほどきをしてくれたY先生、出来上がった自慢の絵を早く親に見せたくて、誇らしげに自転車を飛ばしたときの気持ちは今でも忘れられない。自分が失うことより人に与えることの素晴らしさを教えて下さった。指導の時間が終わった後も、酒を飲みながら割り箸の袋に数式を書いてまで、成績の振るわぬ教え子を辛抱強く教えてくれたY先生、出来の良い生徒の話しかせず、そのときは全く腹立たしいと思ったが、その人がもっている可能性をいかに引き出すかを考えることの大切さを教えて下さった。未熟者の反発心を煽^{おほ}って頂き、今はただ感謝するばかりである。診断学の何たるかを教えて下さった今は亡きY先生、「医者^{いしや}は聞き上手にならなければならない」「教わるのは教科書や先生ではなく患者さんからである」「誠意をもって患者さんに接すれば気持ちは必ず通じる」と、そして実際の医療現場では、そうした先生の多くのファンが我々の診断学の実習に快く協力して下さいました。そのような私に情熱を傾けてくれた先生に限らず、人は皆それぞれに何らかの秀でたものを持ち合わせている。接したときの何気ない仕草やちょっとした言動などに感心させられることも多々ある。私には、“尊敬する人”ではなく、このような“尊敬すること”がたくさんある。それらのことを貴重な教えとして、自分の人生に少しでも生かしていきたいと思っている。

今回は、免疫機能について触れよう。免疫

機能は感染症からヒトを守る上で重要な役割を果たしている。免疫機能には、白血球の中の顆粒球とマクロファージと呼ばれる細胞によって担われている自然免疫系と、白血球の中のリンパ球で担われている獲得免疫系の2つがある。自然免疫系は加齢にともなって多少低下するが、それほど顕著ではない。一方、獲得免疫系は加齢にともなって著しく低下する。エイズは死に至る病として恐れられているが、エイズはウイルスにより獲得免疫系が破壊され、通常罹らないような感染症で死亡する病気なのである。このことを考えると、加齢により獲得免疫系の機能が低下するということが、いかに重大な問題なのかを納得できると思う。獲得免疫系のうち、抗体をつくって細菌やウイルスをやっつける能力（たとえるならミサイル攻撃）には、年をとったからといって大きな変化は認められない。しかし、細菌やウイルスを攻撃する細胞を増やし、それらを攻撃する場所に派遣してやっつける能力（たとえるなら白兵戦）は、高齢者では成人の1/10位に低下してしまう。そのようなわけで、高齢者では、肺炎、膀胱炎、胆嚢炎などといった感染症が起こりやすくなってしまっているのである。

