

体からの定期連絡

便が変だったら

大便には、体の健康状態がよく表れます。快便でなかった場合、その原因が何なのか自分の体と対話してみませんか。

編集／医師35人の合同編集委員会
事務局／ロハスメディア
監修／釣田義一郎 東京大学医科学研究所病院講師

望ましい色・形・匂い

排 泄物に対して、なぜ「便り」という文字が使われているのか考えてみると、興味深いものがあります。実際、大便の色や形、匂い、量、

頻度などから、体の状態がかなり分かります。

大便は、口から摂取された食物が胃、小腸、大腸を通過して消化吸収された後に出てくるもの。その中身は、量の多い順に、水分、腸の細胞が死んで剥がれたもの、腸内細菌の死骸、消化されなかった食物カス（主に食物繊維）、消化管の分泌液などです。

通常時には含まれないようなものが便に入ってきた、あるいは消化管の働きがおかしくなったという時、便の色・形状・匂いに変化が起きたり、下痢や便秘になったりします。

今回の特集では、生活の質に直接影響を与える下痢・便秘の際、体に何が起きているのかを主に説明していきます。その前に色や形状、匂いについても簡単に説明しておきます。

①色

通常の場合は、胆汁の中に含まれるビリルビンという物質の色が見えます。ビリルビ

ンは酸性なら黄色に、アルカリ性なら茶色に染まります。

便が酸性かアルカリ性かは、腸内に棲みついた細菌の種類によって変わり、いわゆる「善玉菌」が多いと酸性に、「悪玉菌」が多いとアルカリ性に傾きます。穀物、豆類、野菜類など糖類や食物繊維を多く摂取すると善玉菌が増え、肉など動物性たんぱく質や脂質を多く摂取すると悪玉菌が増えます。一般に黄色に近いほど、食生活と腸内環境は健全であると言えます。ただし茶色だからといって病気ではなく、受診の必要ありません。

一方で明らかに異常、すぐに受診した方がよいという色もいくつかあります。黒い場合は、胃や十二指腸などからの出血、つまり癌や潰瘍などが疑われます。黒は、血の中に含まれる鉄分が消化管を通過してくる間に酸化した色です。鮮やかな赤の場合は、大腸から出血した血が酸化する間も



なく出てきています。やはり癌や腸炎、痔などの可能性があります。白い場合は、胆汁が含まれていないことになり、胆道閉塞の他、いくつかの感染症が疑われます。

②形

いきます、するつとバナナのようなものが出るのが理想です。一般に善玉菌を増やすような食事だと固形分が増えて太く長くなり、悪玉菌を増やすような食事だと細い便になる傾向があります。水や泥の状態は下痢便ですし、ター

ル状のものは出血や粘膜の剥離、吸収障害などが疑われます。硬すぎると便秘の可能性があります。

③匂い

主に腸内細菌の作り出す物質が匂いの元になっています。善玉菌は、発酵したような匂いの物質を出します。あまり臭くありません。悪玉菌は、インドール、スカトール、硫化水素、メルカプタンといった強烈な悪臭物質を出します。これらの物質は、腸の細胞にも悪影響を与えます。

下痢の時 体内で起きていること。

こ こからは下痢と便秘を説明していきます。まずは下痢です。

便が、水のような状態になり、その量と回数も増えることを言います。量や回数は、食生活や体質によって個人差があります。水分の割合が60〜90%程度で形を保っている限り、下痢とは見なされません。便から十分な水分が吸収されず、割合として概ね90%を超えてくると水のような下痢便になります。しばしばガスが発生しておならが出やすくなったり、お腹が痙攣したります。吐き気や嘔吐を伴うこともあります。

さて下痢の時、体では何が起きているのでしょうか。

便中の水分が過剰になるの

は、便が消化管を通過するのが速すぎる、便中の物質が大腸の水分吸収を妨げる、腸から逆に水分が分泌されるなどの異常が起きているためと考えられます。順に説明します。便が正常な硬さとなるには、ある程度の時間は腸管内にとどまっている必要があります。それより速く通過すると水様性便となります。逆に、あまりにも遅い場合は便秘につながります。その通過スピードは、腸管の蠕動運動の活発さによります。運度が活発だと速く、不活発だと遅くなります。速

すぎても遅すぎても困ります。医療行為や薬の中には、この腸の働きに影響を与えるものが多くあります。精神的ストレスも影響を与えます。酸性の食品は腸の活動を促す傾向があり、特定の食品で常にな下痢を起こすような人もいます。この「速すぎ」タイプの下痢の対処法は、最後の項の過敏性腸症候群と同じです。

腸内の物質が水分吸収を妨げて起きるものは、浸透圧性の下痢と呼ばれます。大きくすぎて大腸壁を通れず便の中に残った物質が、浸透圧の関係

で便中に水分を引き留めます。一部の果物や豆類、ある種の人工甘味料などにこうした物質が含まれます。こうした物質を食べたり飲んだりするのをやめると、すぐ下痢も治まります。

消化管内で出血した場合も、

血液が浸透圧性物質として働き、黒色のタール便になります。腸内細菌の過剰繁殖や、普段と異なる細菌の繁殖も浸透圧性下痢の原因となります。抗生物質を服用すると、腸内の正常な細菌叢が破壊されるため浸透圧性下痢の原因となります。アメーバなどによる寄生虫感染症も原因です。

水分を吸収すべき腸が逆に水分を出して起きるのは、分泌性下痢と呼ばれます。コレラなどの細菌や、ある種のウイルス、寄生虫に感染すると、その産生毒素によって、この分泌が起きます。

大腸の粘膜が炎症を起こして、潰瘍を形成したり充血したりして、タンパク質、血液、粘液、その他の体液を分泌する時も、便の量と水分量が増えます。潰瘍性大腸炎、クローン病、結核、がん、ポリプなど、さまざまな病気が原因で起きます。

ここまで見てきたものは、

だいたい原因があるものなので、それを取り除くことが治療になります。ただし大量の体液と電解質が失われることから血圧が低下し、失神、不整脈やその他の重症の障害を起すような「脱水症状」になっっている場合は、原因を取り除くのと同時に、対症療法も必要です。吐き気や嘔吐がない場合には、スポーツ飲料を飲むとよいでしょう。飲めないようなら、水分と塩類を点滴する必要があります。



便秘が二次的に引き起こす症状

消化器症状	便秘は腹痛を起こします。吐き気や食欲不振を起こす人もいます。排便時にいきむと痔になります。一時的ですが血圧も非常に高くなります。
皮膚症状	腸内に便がたまると、老廃物が次第に発酵し、毒素が発生し、吹き出物、シミ・ニキビとなります。また、肌の新陳代謝の低下にもつながります。
精神症状	イライラや不眠の原因になります。
頭痛・肩こり・めまい	自律神経に乱れを及ぼし、頭痛・肩こり・めまいが起きやすくなります。
腰痛	腹部が便によって圧迫され、血液の流れがスムーズにいかなくなり、腰痛の原因となります。
動脈硬化	胆汁として分泌されたコレステロールを大腸が再吸収してしまい、体内のコレステロールが多くなってしまいます。結果的に動脈硬化の原因になります。
アレルギー	腸内に便がたまると悪玉菌が増殖しやすくなり、免疫の暴走であるアレルギーも起きやすくなります。



便秘が
変だったら

2

意外と奥が深い便秘

続 いて便秘です。便秘とは排便が不快な状態になったり、回数が減ったりする状態です。急性のものと慢性的のものとあります。

便秘になると便が硬くなり排便が難しくなります。そして直腸が完全に空になった感じがしません。排便の回数も減ります。ただし、毎日排便しないでも、便の色・硬さに大きな変化がなく、以前の排便パターンと異なるのでなければ、便秘とは限りません。

前述のように便が消化管を通過する速度が遅いと、便秘になりやすい傾向があります。食物繊維の摂取が不足している時などです。大腸での便の

通過速度が遅くなると、水分吸収が高まり、便が硬く乾燥して、さらに通過しにくくなるという連鎖が起きます。繊維質は便中に水分を蓄えるのに役立ち、排便しやすくさせます。

高齢者は特に注意が必要です。直腸は年齢とともに広がり、便意を感じるまでにたまる便の量が増え、長時間とどまっている分、便が硬くなり排便しづらくなります。

体を動かすと腸の働きも活発になります。逆に運動不足は便秘の原因です。このため、病気で寝たきりの人はしばしば便秘になります。

やはり前述のように病気、

医療行為や薬には、腸の働きに影響を与えるものも多くあります。病気も同様です。慢性的の痛みや心理状態、特にうつ病は、腸の働きを悪くして、便秘の原因となります。甲状腺機能低下や高カルシウム血症、パーキンソン病などは腸の通過が遅くなります。糖尿病もしばしば消化器の働きが悪くなり、神経や脊髄の損傷も便の通りを遅くします。

通過速度が極端に遅くなつて結腸無力症と呼ばれる状態になると大変です。通常なら便通を起こす刺激に大腸が反応しなくなる、つまり便意を感じなくなつて、重症の慢性便秘になります。結腸無力症は高齢者、衰弱した人、寝たきりの人に多く起こりますが、健康な若い女性にも起こることがあります。腸の運動が習慣的に遅くなっている人や、下剤や浣腸剤を長期間にわたって使用している人に起こりやすいです。

通過スピードの問題ではな

く、腸管が細くなったり詰まったりして、便秘が起こることがあります。がんや胃石、腹部の手術などで腸管が細くなったり、詰まったりします。また腸の働きや状態に問題はないけれど、骨盤と肛門の筋肉をコントロールできず、出口が開かないので排便できないという状態もあります。排便困難と呼ばれる。排便困難がある人は便意を感じても、便が硬くなくても排便できません。

便秘は、それ自体の苦痛に加えて、健康にさまざまな悪影響（表）を与えることが知られています。

対処するには、便秘の原因となつている病気や排便困難がある場合は、まずその治療を行うことが必要です。

特に病気などない場合、腸の働きの異常が最大の原因と考えられますので、まずはそれを正常に近づけることが大切です。

次項で説明します。

便秘の対処法 過敏性腸症候群にも

腸 の働きの異常を何とか
する必要があるので、

便秘と過敏性腸症候群と共通
です。便宜上、最近悩む人の
急激に増えてきた後者から先
に説明します。

過敏性腸症候群は、ストレ
スや食事、薬、ホルモンなど
さまざまな刺激に敏感になり、
消化管が異常な収縮発作を何
度も繰り返す状態を指します。
苦痛は大きいのに診察しても
異常はほとんど見つかりませ
ん。発作が起こると、通常は
下痢になります。下痢と下痢
の間に便秘が挟まることもあ
ります。

精神的なストレスにさらさ
れたり、感情の変化があると、
発作を起こしやすいと知られ
ています。また急いで食べた

り、食べすぎたりで起こるこ
ともあります。眠っている時
に発作の起きる人は減多にお
らず、ここにも心の関与がう
かがわれます。

発作を起こす特定の食品や
ストレス源が突き止められた
場合は、その原因を避けるよ
うにします。環境より心の側
に原因がありそうな場合は、
その治療を行います。

生活改善も効果があります。
具体的には、適度な運動、バ
ランスのよい食事で、腸の働
きを健全な状態に保つよう
にします。

消化管の働きを遅くしたり
調節したりする薬を使うこと
もあります。下痢が耐えられ
ない場合は、下痢止めを適宜
使います。

このあたりまで、病気由来
でない便秘と対処法は共通で
す。便秘の場合は運動に加え
て、野菜や果物など食物繊維
の多い食事、十分な水分摂取
も心がけることが大切になり
ます。

便秘の際に多くの人が頼る
下剤は、その種類を理解し、
状態や体質に合ったものを使
うなら役に立ちます。漢方薬
の得意分野でもあります。

便の量を増やす働きのある
膨張性下剤は、ゆっくりと穏
やかに作用し、定期的な便通
を促進するためのものとして
最も安全に使用できます。最
初は少量服用し、便通が規則
的になるまで、徐々に用量を
増加させます。ただし十分な
水分摂取をお忘れなく。便量
が増えたと腸の自然収縮が促
され、便が軟らかくなり腸内
を通過しやすくなります。

便軟化剤は、便が蓄える水
分の量を増加させます。便の
量も幾分増加させるため、大
腸の自然収縮を促し、この点

でも排便を容易にします。た
とえば痔のある人や最近手術
を受けた人など、排便時のい
きみを避けなければならぬ
人に最適です。
浸透圧性下剤は、大腸に大
量の水分を引き込むことで、
便を軟らかくします。過剰な
水分は大腸壁を拡張させ、収
縮を刺激します。この下剤の
成分はほとんど吸収されない
塩類や糖類です。腎臓病や心
不全のある人には有害なこと
があります。

刺激性下剤は、大腸壁を直
接刺激して収縮させ、便を移
動させます。口から飲むと腹
部痙攣を起こすこともよくあ
るため、座薬としても用いら
れます。長期使用を続けると、
大腸がその働きを下剤に依存
する腸弛緩症候群を起こしま
す。刺激性下剤による便秘の
治療は短期間にとどめるべ
きです。

どのタイプを用いるのか素
人判断せず、必ず医師・薬剤
師に相談しましょう。



playmobil

© 2009 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO

プレイモビル日本販売総代理店 株式会社アガツマ

●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270

●http://www.playmobil.co.jp

株式会社アガツマ