

便秘外来を

受診される皆さまへ

この冊子は便秘外来を受診された方が
どのように診察、検査、治療を受けられるかの
おおまかな流れを知っていただくために
作成しました。



この冊子をお読みになって、
外来待合室でお待ち下さい。



この冊子は便秘外来を受診された方が、どのように診察、検査、治療を受けられるかの大きな流れを知っていただくために作成しました。

以前から我々辻仲病院柏の葉では便秘の方を対象とした治療を行ってききましたが、より専門的に診察・治療を行うための専門外来を開設しました。

当院での診察、治療の流れ、そして便秘の一般的な知識について知っていただくことは、これから治療を受けられる皆さまにとってお役に立つことと思います。

また、皆さまに便秘の症状などを尋ねるための質問票を用意してあります。現在行っている治療の妥当性を評価することや今後の治療方針を決めるために重要なものです。お手数ですがご記入くださいますようお願いいたします。

辻仲病院柏の葉 便秘外来スタッフ

2017年2月9日作成

(5月15日一部修正)

便秘とは？

便が出にくいことに決まっているだろうと言われるかもしれませんが、便の回数が少なくても苦しくないのであれば便秘ではないと言えるかもしれません。

おおまかな基準として、①便の回数が少ない、②排便時につらい、といった症状がある方を便秘症と診断し治療の対象としています。

便秘外来を受診される方の多くは①②どちらも当てはまる方が多いと思います。排便時のつらさを少しでもなくすために便秘外来で一緒に治療を考えていきましょう。

①や②を満たすものが、治療の対象となります。



① 便の回数が少ない（週に3回未満）

② 排便時につらい思いをする

（すっきりでない、残った感じ、お腹が張る、など）

便秘の原因

便秘になる原因は様々なものが指摘されています。加齢による筋力の低下や、ホルモンバランスの変化といった体の状態に関すること、食事の習慣、また環境の変化（旅行中に便秘になることはよくあります）も関与しているでしょう。便秘になりやすい病気（糖尿病、パーキンソン病、甲状腺機能低下症）もありますし、大腸癌ができて便の流れが悪くなることで起こる便秘もあります。長い期間便秘の状態が変わらない人は癌の心配はあまりないでしょうが、急に便秘になった場合などは大腸癌などの病気も念頭において検査する必要があります。

便秘の分類

便秘にもいくつか種類があることをご存知でしょうか？すでに述べたような原因（癌など）が明らかな便秘と、はっきりとした原因がわからない便秘があります。

はっきりした原因がわからない便秘がいわゆる便秘症ですが、大きく分けると大腸を便が通過する時間などによって区別しており、

① 腸通過時間正常型、② 結腸通過時間遅延型、③ 便排泄障害型の3つに分けられます。便秘症を便秘のタイプ別に分類して個別に治療を考えることで、より効果的な治療が行えると考えています。

便秘の検査

便秘の分類や便秘になる他の病気がないかを調べるために様々な検査があります。辻仲病院柏の葉では排便に関する主要な検査の大部分を行うことが可能です。

◎血液検査



もっとも基本的な検査でさまざまなことがわかります。ただし血液検査だけで便秘を診断することはありません。

◎腹部レントゲン検査、腹部CT検査、MRI検査



レントゲンでは腸閉塞の有無や便のたまり具合を調べるのが、CTではより詳しく腸の外の状態も調べることが可能です。またMRI検査によって排便に関する筋肉（骨盤底筋群）の動きなどを調べることもあります。

◎大腸内視鏡検査



大腸検査の中で特に重要です。便秘の診断はできませんが、癌やポリープの診断をするのに必須の検査です。大部分のポリープや浅い癌は内視鏡で治療できます。癌と診断された場合は癌の治療が便秘の治療になることもあります。

◎大腸通過時間検査（シツツマーク試験）

レントゲンで写る小さなマーカーが入ったカプセルを服用し、4 日後にレントゲンを撮影します。お腹の中に残ったマーカーの個数で便が大腸を通過する時間を推定します（マーカーは自費の購入になり、検査費用は約 13000 円です）。便の通過時間を測定するのに非常に有用な検査と考えており、検査を勧めています。

◎排便造影検査

造影剤（レントゲンにうつる薬：バリウム）を小麦粉に練り合わせて作成した、便のようなものを肛門から腸に注入し、排泄される様子をレントゲンで撮影します。恥ずかしい検査だと思いますが、便の出る様子がよくわかる大事な検査です。便排出障害型便秘の診断に必要です。（プライバシーには配慮して検査を行っています）

◎肛門内圧測定

便を出そうとするときの、肛門の周りの筋肉がどのように締まるかを調べます。肛門を緩めることが上手くできないことで生じる便秘（骨盤底筋協調運動障害）の診断に有用です。

便秘の治療

便秘の治療は第一に食事療法（食物繊維摂取）と水分摂取です。規則正しい食事（朝食は必ず摂る）と水分摂取が最も大切です。食事を摂った刺激が腸に働き便意をもよおす、便意を感じた時にきちんとトイレに行く習慣をつけるといった生活のリズムを整えるようにしましょう。



便秘の治療は、規則正しい食事と水分摂取が最も大切です。



◎栄養指導



普段の食事でどれくらい食物繊維を摂取しているか、どのような食事を摂ればよいかについて、管理栄養士から専門的なアドバイスを得ることが可能です。

（保険診療外：自費診療となります）

また、食物繊維を効率的に摂取するためのサプリメントも紹介しています。（当院 8 F 売店で販売しています）

◎薬剤指導



食事療法で改善しない場合は薬物療法があります。便秘の治療薬は様々な種類があり、飲み続けると効果が薄れる（耐性が生じる）薬もあります。便秘外来では耐性が生じにくい薬剤治療を考えます。

あなたが服用している薬や、今後使用する薬、その他の一般的な便秘薬、市販のサプリメントなどについて薬剤師から専門的な指導を受けることも可能です。

（薬剤部（当院 1 F）で相談をお受けしております）

◎運動指導



便排泄障害型便秘の場合、便の通過する角度が適切でないために排泄しにくいことがあります。

そのため、排便姿勢を見直すことも治療の一つとして考えられます。また、腸を動かすために運動をすることも便秘に対して有効と考えられます。

◎手術



適応は非常に限定されますが手術を行うことで、便秘の症状が改善することがあります。今後治療を進める上で担当医から説明があるかもしれません。心配な方は外来でご説明いたします。

少しでもあなたの便秘のお役に立てるよう、辻仲病院
柏の葉スタッフ一丸となって治療にあたりたいと思います。

（一部自費診療となる検査、治療が含まれます。
それらを提案する場合は価格についてもご説明します。）

心配なことがあれば遠慮せずに尋ねてください。





最後に、皆さまの便秘を少しでもよくするために
お願いしたいことがあります。

排便の状況や食事の内容を記録するための
日誌をお渡しすることがあります。

また、定期的に質問票によって排便状況や治療効果などの確認を
お願いしています。

ご本人の治療はもとより、将来来られる別の便秘症の方の治療方針を考える
うえで非常に重要であると考えています。

お手数ですがご協力くださいますようお願い申し上げます。