

2024予防医学フォーラム

便秘と下痢はいずれも私たちによく見られる生理現象で、日常生活に苦痛をもたらさない便秘や一時的な下痢は治療が不要なものがほとんど。だが、長引いたり症状がひどくなった場合には苦痛を伴い、場合によっては生命を脅かすこともある。「2024予防医学フォーラム」(兵庫県予防医学協会、神戸新聞社主催)がこのほど、神戸新聞松方ホールで開かれた。兵庫医科大学医学部消化器内科学講座主任教授の新崎信一郎氏が「便秘と下痢—原因を知って正しい対策を—」のテーマで講演し、便秘と下痢を引き起こす原因や最新の治療法について報告した。

便秘、下痢 長期は診察を

講演 便秘と下痢 —原因を知って正しい対策を—

身近だが悪性疾患の場合も

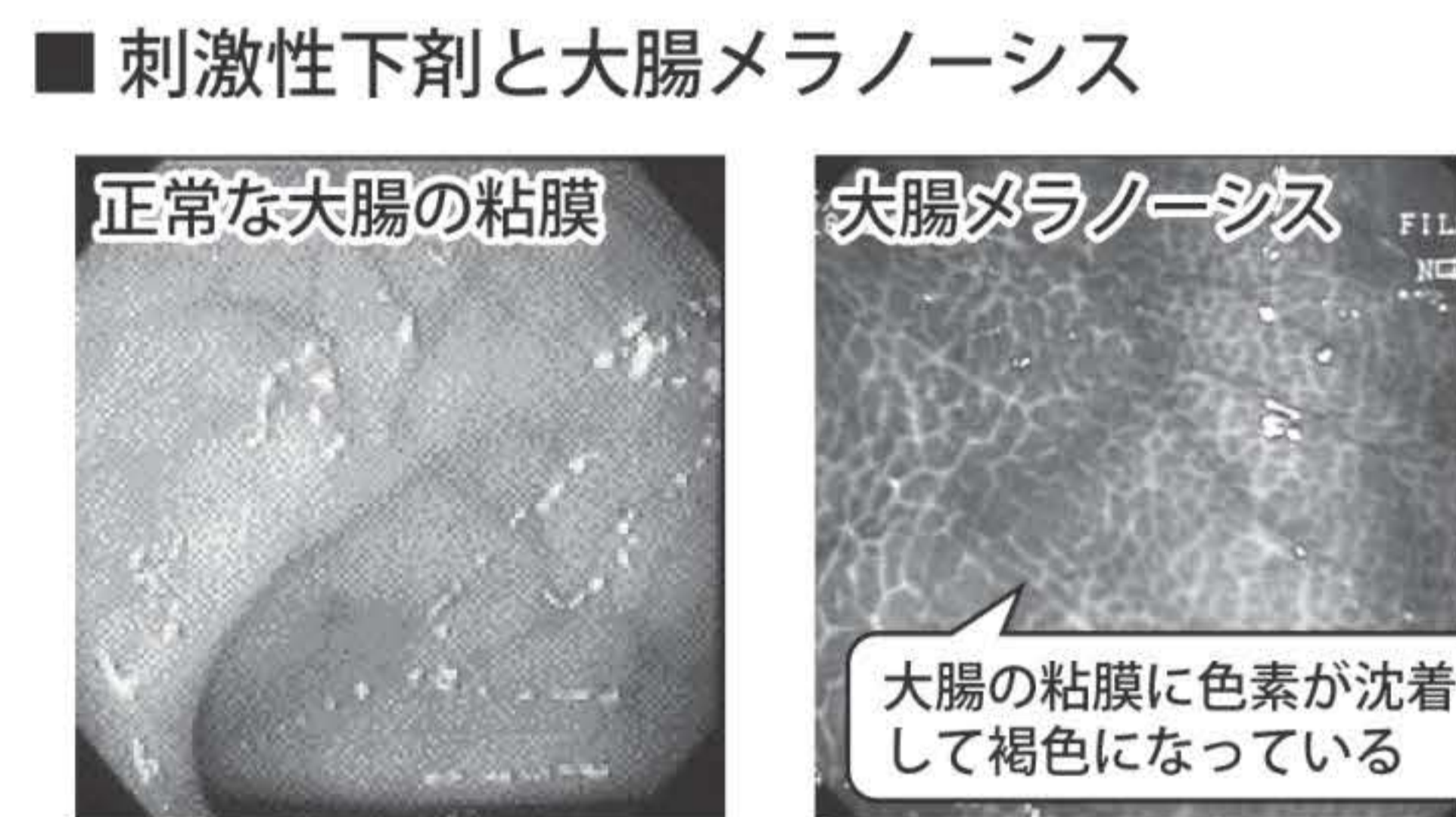
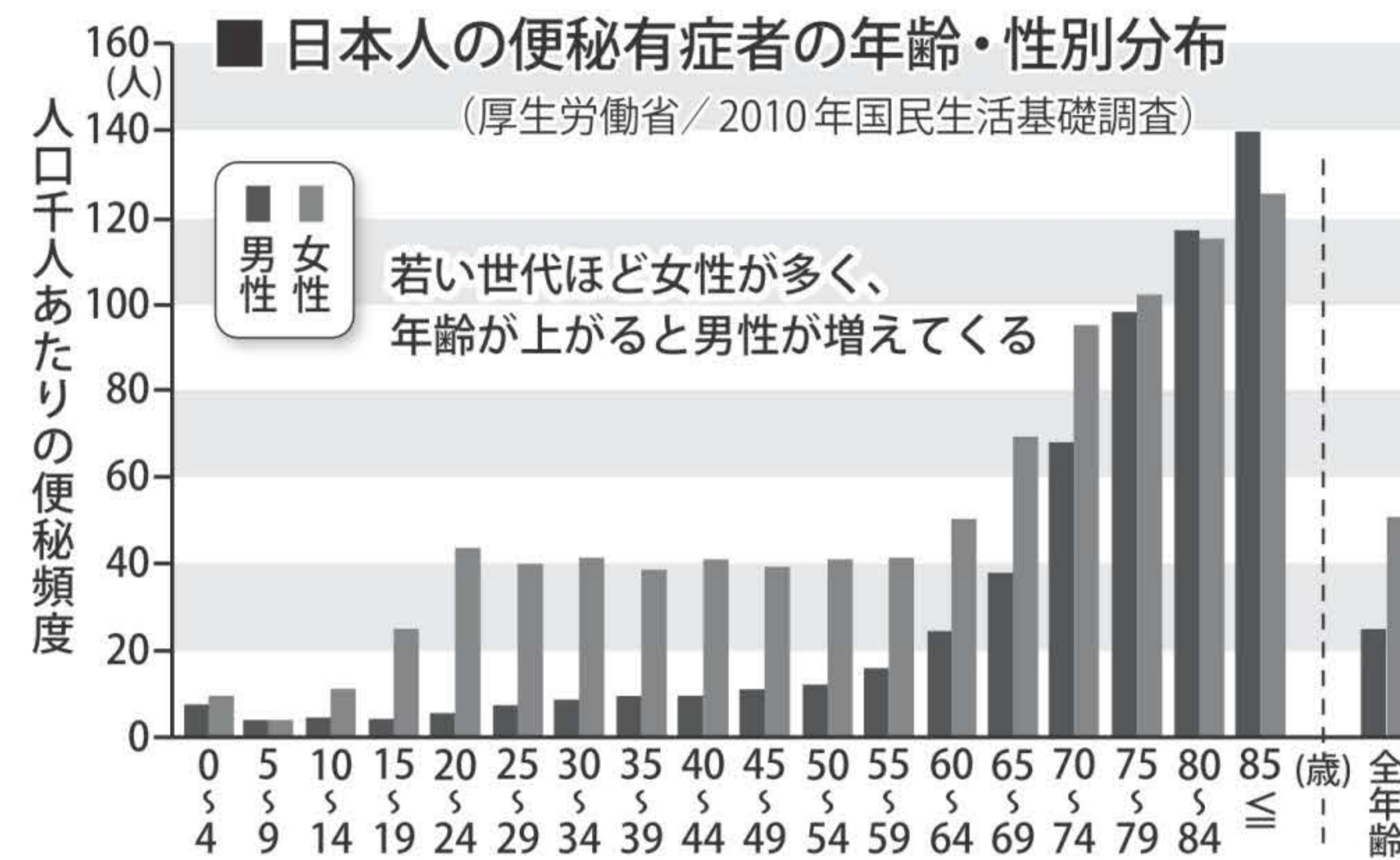
便秘とは、本来排せつすべきふん便が大腸に滞ることにより排便回数の減少や、快適に排せつできない状態を指す。それが慢性的に続き、日常生活に支障をきたすと慢性便秘症となる。診断基準としては、自発的な排便回数が週に3回未満で慢性的に続く▽排便の4分の1を超える頻度で残便感がある▽いきむ必要がある—などが挙げられる。日本人の15歳以上では、女性では1人当たり61人、男性では29人と女性の方が多い。若い世代ほど女性が多く、年齢が上がるにつれて男性が増える。

1次性と2次性に分けられ、1次性は腸そのものに原因があり、2次性は別の原因で、病気の副作用に伴うもの。病気が糖尿病、認知症、うつ病、がんなどがある。若い女性



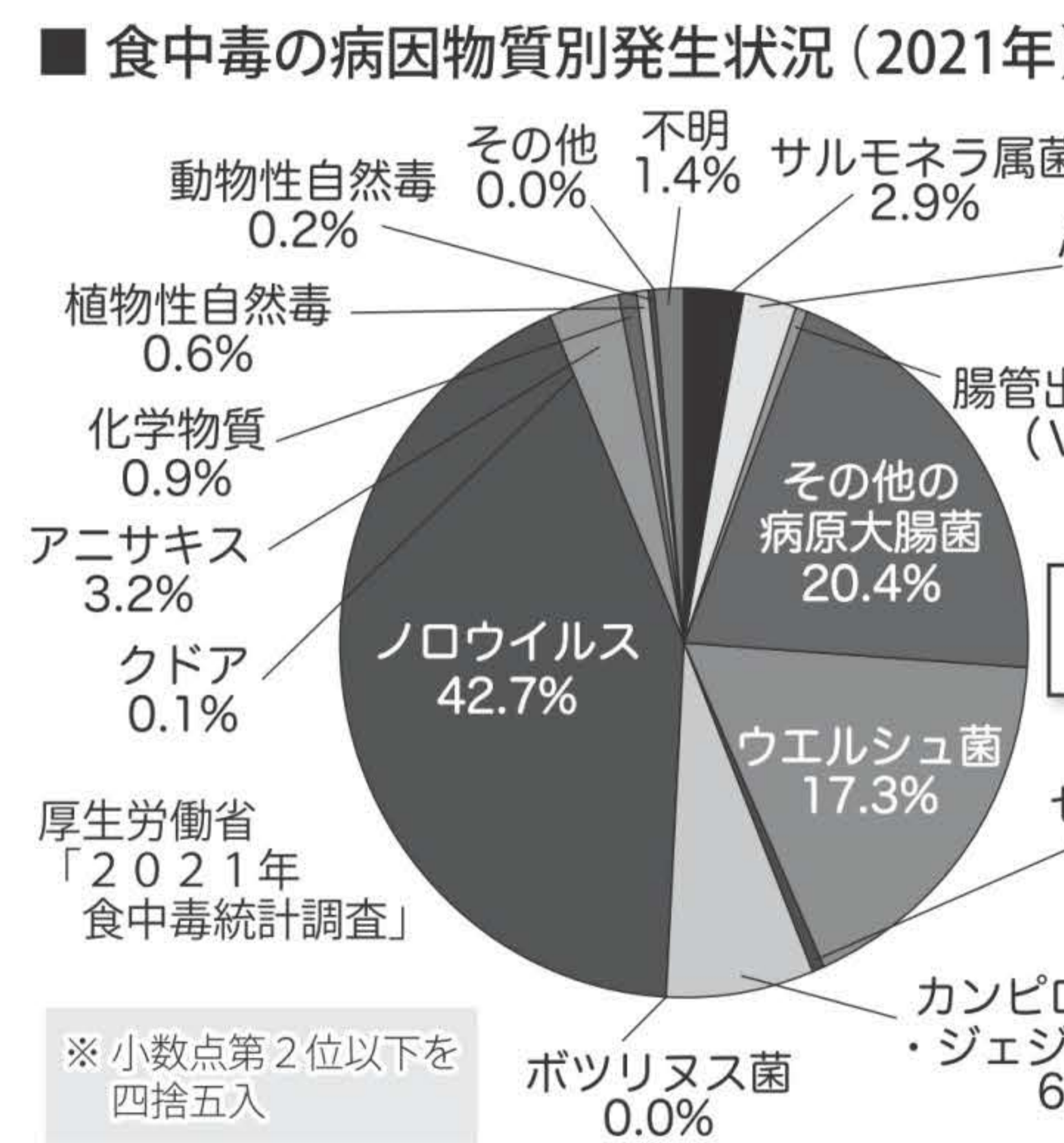
兵庫医科大学医学部 消化器内科学講座主任教授 新崎 信一郎氏

多いのはダイエットだ。薬では、抗うつ薬や高血圧の人に使用されるカルシウムプロベドールなどがある。胃腸薬の制酸剤(テラリミニウム、カルシウム)や、サプリメント(鉄カルシウム)も原因になる。診断では検査前にまず症状や兆候を聞く。「最近発症した便秘は、速やかに精密検査を実施する必要がある。多くの症例の治療は、薬を使わない対症療法で対処可能。具体的には、生活習慣と食事指導、便秘を誘



- ・刺激性下剤使用1年で6割の患者にメラノーシスを認める
- ・大腸がんとの関連も報告されている

Walker NI et al. Am J Pathol.131(3):465-476, 1988
Nusko G et al. Pharmacology.47 Suppl 1:234-241,1993
高野正博.第147回大腸肛門病学会(2000)



大抵の下痢は1週間以内で回復するが、それでも治らない場合は炎症性腸疾患(IBD)を疑う。クローン病と潰瘍性大腸炎が続く。IBDとは異なる下痢の病気に、過敏性腸症候群(IBS)がある。下痢、便秘の人もいるが便潜血は出ない。原因については、ストレスとの関連性が指摘されている。便秘や下痢にはたきさんの症状があり、それぞれ対処法が異なる。身近な病気ではあるが、中には難治性、悪性疾患が隠れていることもある。ぜひ、普段から相談できるかかりつけ医をつけておいてほしい。

便秘 病気や薬の副作用で発症も 刺激性下剤の常用は避けて

便秘は検査前にまず症状や兆候を聞く。「最近発症した便秘は、速やかに精密検査を実施する必要がある。多くの症例の治療は、薬を使わない対症療法で対処可能。具体的には、生活習慣と食事指導、便秘を誘

下痢 最も多い原因は感染性 高砂糖食品など要注意

下痢の原因と対策について述べる。下痢は、便の形状が軟便、水様便、かつ排便回数が増加する状態と定義される。慢性下痢症は4週間以上続き、または反復し、日常生活に支障をきたす状態を指す。ただ、慢性下痢症の日本人の有病率は3~5%程度。原因で最も多いのは感染性で、それ以外では薬剤性、食物起因性などがある。感染性腸炎は微生物が原因で起こる腸炎で、ほとんどが細菌やウイルスから。感染経路は食品や汚染された水のほか、ペットからうつることもある。診断では問診が重要で、食物摂取歴、ペットの接触歴、集団発生の有無、旅行歴、服用している抗生剤について聞く。食物で一番多い微生物はノロウイルスで特に冬場に増える。次いで病原性大腸菌、その次が并当などで経由するウェルシュ菌で、鶏肉など由来のカンピロバクターが続く。大抵の下痢は1週間以内で回復するが、それでも治らない場合は炎症性腸疾患(IBD)を疑う。クローン病と潰瘍性大腸炎が続く。IBDとは異なる下痢の病気に、過敏性腸症候群(IBS)がある。下痢、便秘の人もいるが便潜血は出ない。原因については、ストレスとの関連性が指摘されている。便秘や下痢にはたきさんの症状があり、それぞれ対処法が異なる。身近な病気ではあるが、中には難治性、悪性疾患が隠れていることもある。ぜひ、普段から相談できるかかりつけ医をつけておいてほしい。



便秘と下痢の原因と、治療に関する最新情報を専門医が解説した「2024予防医学フォーラム」が神戸市中央区、神戸新聞松方ホール

公益財団法人兵庫県予防医学協会 保健環境検査部部长

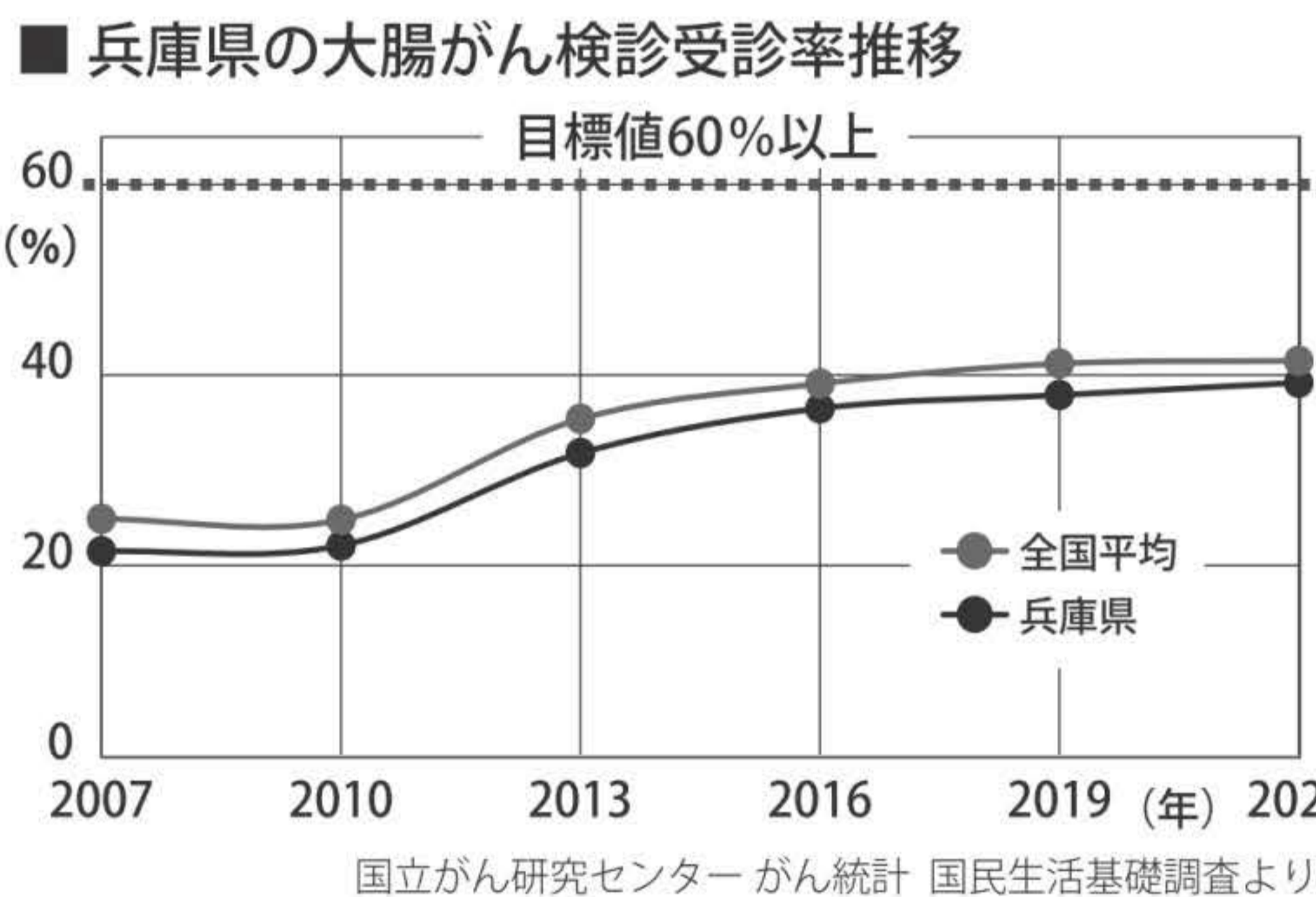
西田 勝彦氏



部位別死亡多い大腸がん

主ながんの部位別死亡数を見ると、男性では肺がんに次いで大腸がんが2位、女性では大腸がんが最も多い。がんを治すには早期発見が欠かせない。そのためには大腸がん検診を受けることが重要だ。国は大腸がん検診の受診率について60%という目標を掲げている。都道府県別で見ると兵庫県は39.2%で、全国平均の41.5%を下回っているのが現状だ。大腸がん検診では、疑いがある人を見つめる目的で便潜血検査を使う。採便器具で便の表面をすり取り、便についていたわずかな血液を調べる方法で、検査では20%の便を採取する。大腸がんは大腸の中でもS状結腸や直腸という場所で見られることが多い。ポリプ、がんは出血する傾向があるので、便が腸管を通る際にこすれて血液がつくため、検査ではそれを見

治療に早期発見不可欠



神戸市の大型がん検診は同市在住のつける。

神戸市 40歳以上対象に検診実施

40歳以上を対象に行っている。自己負担額は500円で、70歳以上は無料だ。市民健康診のときなどに検体を持ち込む方法のほか、郵便で検体を送る方法がある。郵送については毎年11月から翌2月まで冬季限定で行っている。なぜなら、血液の赤血球中にあるヘモグロビンは温度の高い環境では壊れてしまうからだ。当協会は2015年より臨床検査メーカーの栄研化学株式会社と共同研究を行い、このたび同社がヘモグロビンが壊れにくい新たな保存液を開発した。2025年度からは、通年での運用が可能になるのが期待されている。インターネット、郵便、電話、当協会の窓口申し込む方法の四つがある。郵送の場合は、当協会から送られてくる採取容器を送り返していただくだけでよい。

今回の「予防医学フォーラム」の講演内容を無料公開しています。視聴は左のQRコード、または兵庫県予防医学協会ホームページ(https://hyogo-yobouigaku.or.jp)から。



サポートしますあなたの健康、すこやかな明日のために

公益財団法人兵庫県予防医学協会では、神戸市灘区と兵庫区の2つの健診センターを運営し、人間ドックの他、さまざまなオプション検査や各種健康診断、がん検診を行っております。

- 半日ドック** 標準的なドック
- 脳ドック** 脳血管疾患を重点的に
- 定期・雇入時健康診断** 労働安全衛生法に基づく
- 協会けんぽ生活習慣病予防健診・ミニドック健診** 被保険者・被扶養者の方
- 神戸市国保セット健診** 特定健診とがん検診を同日に実施
- がん検診** 早期発見

神戸市大腸がん検診(郵送方式)申し込みのご案内

申し込み: 2025年2月28日まで(払戻完了もしくは消印有効)
検体提出: 2025年3月21日まで(消印有効)
対象者: 神戸市内在住の今年度40歳以上の市民 ※年度内に1回検査方法: 便潜血検査2日法 ※検査キットはご自宅へ郵送いたします
自己負担額: 40歳~69歳 500円 70歳以上 無料

《申し込み・問い合わせ先》
公益財団法人 兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係
☎078-856-2211
受付時間: 平日8:30~12:00 / 13:00~17:00 (土・日・祝日及び年末年始は除く)
詳しくは、神戸市のホームページ「神戸市 大腸がん検診」で検索を。

ご予約・お問合せは… ●健診センター(灘) 神戸市灘区岩屋北町1丁目8-1 ☎078-855-2730 【月~金/8:30~17:00】 ●健康ライブラプラザ(兵庫) 神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300 ☎078-652-5207 【火~金、第2・4土、第1・3日/8:40~17:00】