

SSS シミズ病院グループ

医師のコラム集

vol.04



洛西ニュータウン病院
副院長 外科部長
趙 秀之 医師

便秘について

以前「便秘は大腸がん発生のリスク因子ではないか？」と言われていたこともありました。最近の研究によりその関連は否定されています。

「毎日1回排便ある人」と「週2～3回しか排便がない人」の大腸がん罹患率を比較したところ有意差がなかったためです。

したがって、定期的に排便のある人は過度に心配する必要はありません。しかし、大腸内腔を狭くするような、比較的大きな大腸がんがあれば、便秘傾向になることは十分あり得ます。腹痛、腹部膨満、便に血液が混じる、などを伴うことが多く、そのような症状がある場合は大腸カメラ検査を受けられることをお勧めします。

また、便秘による排便困難があり、激しくいきむクセがある人は、内外痔核については発症の危険因子となります。水分摂取、食物繊維摂取、緩下剤内服などにより便通を整えましょう。適度の運動は、腸蠕動刺激(ちょうぜんどうしげき)に有効でありお勧めです。