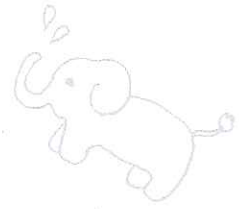




いい“うんち” していますか？



保健管理センターへの来室理由で、呼吸器系の症状に次いで多いのが消化器系の不調です。

ほとんどは一時的なものです。中には慢性的な病気を抱えている人もいます。

「私はふだんからおなかの調子が悪い」と思っているあなた、放っておかないでもっと気にしてください。

人間を含めて動物はみな、食物を摂取して便を排泄します。小便（おしっこ）と大便（うんち）と一緒に排泄される動物もありますが、人間は、“おしっこ”と“うんち”は別々に違う所から出ます。そして、おしっこもうんちも、健康状態を表す重要なバロメーターの一つです。

うんち（大便）が正常に出ないことを「便秘異常」といいますが、これには「便秘」と「下痢」があります。下痢をした場合は、たいていの方が「おなかの具合が悪い」と体調の異常を心配すると思いますが、便秘の場合は、「いつものこと」と放置してしまう人も多いのではないのでしょうか。実はこれが便秘をさらに悪化させてしまうのです。

大腸は、常に内容物（便）を少しずつ進めるように動いています（蠕動運動）。胃に食べ物が入ると、胃結腸反射といって大腸の蠕動運動が強くなり（大蠕動）、便がいつべんに直腸に押し出されて便意をもよおします。動物ならこの時にすかさず排便しますが、人間は必ずしもそうは行きません。授業や仕事の最中で、すぐにトイレに行けないことがよくあります。あまり長い時間、排便せずつながまんしていると、そのうちに便意はなくなってしまい、

排泄されなかった便は、直腸に停滞している間に水分が吸収されて硬くなっていきます。このようなことが日常的に繰り返されることによって起こる便秘を「習慣性便秘」と呼びます。

便秘を予防する第一歩は「便意を感じたらすみやかに排便する」ことです。ちなみに、大蠕動は、長い空腹時間の後に食べた時に、より大きく起こります。誰でも寝ている間は物を食べませんので、朝起きた時は、この「長い空腹時間の後」ということになり、朝食をしっかりと食べることは、排便を促す上でも非常に大切なことなのです。

便意を感じたらすぐに排便するようにしても、それでも便秘になることはあり、その原因の一つに「便の量が少ない」ことがあります。食事の量が極端に少なかったり、食物繊維の摂取が少なかったりすると、便の量が少なくなり便秘を引き起こします。根菜類や

イモなどの野菜、果物といった食物繊維を含む食品を摂るように、日頃の食生活に注意しましょう。

「もの言わざれば腹膨る思い」という言葉があります。ストレスを解消できずに抱え込んでしまうとおなかの具合が悪くなることは、昔から知られていました。胃がぎりぎり痛む症状を思い浮かべる人が多いと思いますが、実は、腸の具合もおかしくなるのです。

緊張するとトイレに行きたくなくなる人は少なくありませんが、おしっこがしたくなる人だけでなく、うんちがしたくなる人もいます。反対に、心配事などがあると便秘がひどくなる人もいます。こうしたことが慢性的に強く起こり、日常生活に支障をきたすようになっている状態が「過敏性腸症候群」です。症状は、腹痛、便秘異常（便秘、下痢、あるいは両方が交互に起こる）などの消化器症状の他、抑うつ感、不安感、不眠などの精神症状もしばしば見られます。

便秘異常を中心とした慢性的な腹部症状が続く場合は、胃腸科・消化器内科を受診し、相談することをお勧めします。

（北海道教育大学保健管理センター
所長・羽賀 将衛）

