



訪問診療・往診専門

医療
法人

かさまつ在宅クリニック

かさまつ

通信

No.20

(平成30年9月)

便秘について



便秘についてお悩みの方は多いですが、日本では、約1000万人の方が悩んでいるというデータがあります。ただ、デリケートな問題だけに、なかなか診察時に相談しにくいこともあるでしょう。市販のくすりでなんとかがんばってみよう！と考えておられる方もあるでしょう。最近、処方箋で出せる新規便秘薬が登場しました。この機会に便秘について、まとめてみたいと思います。

便秘は、慢性便秘症診療ガイドライン（南江堂）では、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。悩んでいる方の多くは、女性ですが、年配の男性の方の便秘も問題になっています。そもそも、便秘の原因は何でしょうか？まず、ポリプや腫瘍が排便を妨げる器質的な原因があげられます。これは、便潜血の検査や大腸カメラ検査をうけて診断する必要があります。その他の原因として、腸の動きが悪く、うまく便を送りだせない機能的なものがあります。これは、薬を使って腸を動かし、腹部マッサージなどをうまく利用する必要があります。薬によっては、便秘を引き起こすものもありますので、現在飲んでいる薬の見直しも重要です。便秘の治療の基本は、生活習慣の見直しです。

- (1) 水分を適切にとる（年齢や疾患によって異なりますが、約1000ml～1500ml/日）。水分摂取が十分でないことが、便秘につながっている可能性があります。
- (2) 適切な睡眠。体調を整えるということは、腸のリズム（＝自律神経）も整えるということになってきます。寝不足は便秘の原因です。
- (3) 食事も当然大切です。特に朝食をとることが、排便リズムを整えていきます。ヨーグルトは便秘に効果的です。



市販のくすりで効果がでない場合は、便秘の新薬を試してみてください。

新薬ではありませんが、便秘の漢方薬もあります。一度ご相談いただければと思います。

【おわりに】

2017年、成人の便秘症ガイドラインが、日本で初めてできました。世界中の論文を参考にしながら、日本の消化器系の先生方がまとめられた本です。今回のかさまつ通信は、その一部を引用させていただきました。本の最後に、CQ（質問と回答）のまとめがあります。新規便秘薬についての言及もありますが、エビデンスレベルも高く（＝医学的根拠や妥当性がある）、ガイドラインでは推奨しています。

今後、適応のある患者さんには、おすすめしていきたいと思っております。

（院長 笠松 哲司）

慢性便秘症 診療ガイドライン

2017

日本消化器学会消化器病学会
慢性便秘の診断・治療研究会

南江堂

〒770-0932 徳島市仲之町2丁目8番地2

TEL:088-679-6393

HP: <http://www.kasamatsu-zaitaku.net>

FAX: 088-679-6394





訪問診療・往診専門

医療
法人

かさまつ在宅クリニック

かさまつ

通信

No.20

(平成30年9月)

今日は8月31日で、長かった子供たちの夏休みもやっと最終日です。経験したことがなかったような酷暑の夏も、やっとひと段落でしょうか？

さて今年は、子供たちと一緒に阿波おどり有名連のうきよ連に入連してから2回目の夏だったわけですが、今年も懲りずに、イオンモールでの公演に参加してきました。昨年の今頃、在宅で人工呼吸器を装着していて外出が難しかった患者さんがいらっしゃるのですが、今年はなんと、ご家族皆様お揃いで応援に駆け付けて下さいました。バギーも大きいので、夕方暗くなってから人混みの中を栈敷まで行くのは大変！なのですが、イオンモールはそんな心配もいりません。舞台演出をいちばん前の特等席で観ておられ、初めて間近で阿波踊りを楽しめたと喜んでいただきました。



踊りが終わった翌日からは、もちろん通常モードで診療しておりますが、猛烈な暑さとともに甚大な豪雨災害も多かった今年の夏。7月初めの大雨のときには、「もしもの場合、子供を連れてどこに避難したらよいですか？」と、お問い合わせいただきました。

常に医療的ケアが必要なお子さんの場合、喀痰吸引ひとつ取っても、電源が確保されなければ大変なことになります。また、避難の際の荷物も多くなりますから、いざというときのために避難所の確認は必要です。

医療的ケア児のみが対象ではありませんが、常にケアが必要な方々のために、福祉避難所があります。これは、直接避難するのではなく、ご自宅近くの避難所から自治体の指示で福祉避難所へと誘導されるものです。ですので、荷物が多いし移動が大変だからと避難せずにいるのではなく、近隣の避難所へ一旦避難した後に、福祉避難所へ誘導してもらえるように申し出る必要があります。

そこで、当クリニックで担当している小児在宅患者さまに関しては、必要な医療的ケアや物品、主治医のいる基幹病院名、注意事項などを記載したカードを作成中です。大学病院の小児科医や自治体とも連携を取って、なるべく早く準備したいと思っています。

また、避難の際には、患者様のことだけではなく、ご家族の情報も必要になりますので、是非、携帯用に家族写真をご用意されることをお奨めします。裏面にご家族のお名前を記載されると、なおよろしいかと思います。

明日の防災の日を前に、災害時の避難方法についてもご一考くださいね。 (小児科 笠松 由華)

〒770-0932 徳島市仲之町2丁目8番地2

HP: <http://www.kasamatsu-zaitaku.net>

TEL:088-679-6393

FAX:088-679-6394

