

第7回 高齢者と便秘

令和元年9月

横山内科医院

横山鐵夫

便秘に悩んでいる人は大勢いて、10人に1人くらいだそうです。3日も出ない、すっきり出ない、コロコロした硬い便ばかりなどの訴えがあります。若い女性に多い印象ですが高齢者のほうが多くしかも高齢になると男女差がなくなります。ギネスに登録されている世界最長の便秘記録は102日だそうです。日本人の有名な女子プロゴルファーも海外遠征中1ヶ月半も便秘していたそうです。環境が変わったり外国で不潔なトイレに苦労することもあると思います。私は外国旅行をされる患者さんに相談されたときは坐薬を処方してあげて喜ばれています。

便秘にもほうっておくと危険な便秘もあり注意が必要です。今まで快調だったのに急に便秘になった、或いは腹痛や発熱、嘔吐、お腹が張るなどの症状を伴うような時は腸閉塞や憩室炎など緊急性の高い病気がありますからすぐ診察を受けましょう。また高齢者では常に大腸癌が隠れていないか考えておくことが必要です。

その他に高齢者ではパーキンソン病、甲状腺機能低下症、脳血管障害などが原因で便秘することがあります。また毎日飲んでいる薬が原因で便秘になることがあるので薬のチェックをしてみてください。パーキンソン病、過活動膀胱、うつ病などで抗コリン作用のある薬や利尿薬、咳止めなどが要注意です。つい安易に薬に頼りがちですが日頃の生活習慣や食事がとても大事です。

生活習慣

・毎日決まった時間(なるべく朝食後)にトイレに行き、たとえ出

なくても5分くらいは座っていて下さい。

・忙しいとき便意を催してもつい我慢してしまうことはないでしょうか。いつも我慢ばかりしているとそのうちに便意を催さなくなってしまう。行きたくなった時なるべく早くトイレに行くようにしましょう。

・ウォーキングなどの運動習慣のある人は便秘になりにくいそうです。また腹筋や骨盤底筋を鍛えると排便が楽になります。

## 食事

・毎日三食規則正しく食べましょう

・食物繊維の多い野菜、こんにゃく、海藻類、豆類などを沢山食べましょう

・水分を多くとり大便のかさを多くし軟らかくしましょう

・ヨーグルトや発酵食品を食べると大腸内の善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を増やします。

## 薬剤

どうしても便秘が続くときは薬をのんで排便しましょう。薬は大きく分けて2種類あります。

まず刺激性下剤と言われる薬で、腸の動きを活発にして排便を促します。速効性もあります。センナ、大黄など市販品も含めてよく使われています。しかしくせになり利きが悪くなるので段々使用量が増えてきますから長期の使用には注意が必要です。

次に膨張性下剤です。昔から酸化マグネシウムが良く使われています。副作用が少なく、薬価も安く、大便に水分を沢山含ませ自然な排便を促すので、腸に優しく私も第1選択薬として使っています。しかし最近高齢で腎機能が低下した人に投与すると血液中のマグネシウム濃度が上昇し過ぎ副作用が出ることに注意されてきています。副作用としては不整脈、徐脈、吐き気などです。

最近値段は少し高いのですが新しい下剤が相次いで数種類発売されました。今までの薬が使いにくい方には朗報だと思います。