駅前健康相談センターだより

便失禁

便失禁とは、便が漏れてしまう病気で「便意がなく、気づかないうちに便がもれてしまうタイプ」と、「便意はあるが、トイレに間に合わず漏れてしまうタイプ」の２つに大きく分けられます。

便失禁は、日常生活に悪影響を及ぼすだけでなく、大きな精神的ストレスにもつながる病気で、日本では５００万人以上の方が便失禁に悩んでいます。実はその多くが、食生活と排便習慣の見直しや、薬による治療で改善できます。

原因

〇加齢・・・年齢とともに、排便に関わる肛門括約筋の機能や直腸の感覚が低下していきます。

〇出産による後遺症・・・出産時に、肛門括約筋が傷つき、直腸や肛門の便を感じる神経が引っ張られることで障害されることがあります。

〇痔や大腸の手術・・・肛門括約筋が傷つく事があります

〇糖尿病、脳梗塞、認知症など・・・神経の障害などで便意を感じられなくなったりすることで、便失禁の症状が現れることがあります。

〇腸の病気・・・過敏性腸症候群や炎症性腸疾患など、慢性的に下痢を繰り返すことにより便失禁の症状が現れることがあります。

生活改善と治療

〇食生活の見直し

下痢をしていなければ漏れないという人はたくさんいます。食物繊維が豊富に含まれる食品で、その中でも水に溶けず、水分を吸収して膨らむ不溶性食物繊維をとると、便の水分を吸収するため便が適度に硬くなります。

主な食品例・・・サツマイモ、根菜類、豆類、キノコ類など

タンパク質をとることも肛門括約筋の異常・衰えを予防できます。

避けたほうが良いのは、腸を刺激する食品です。

主な食品例・・・コーヒー・紅茶等のカフェインを含むもの、アルコール飲料、柑橘類、香辛料が多く含まれる食品など

〇排便習慣の見直し

直腸の感覚の異常がある場合は、便意を感じにくいため、朝夕の１日２回便意がなくともトイレに行き、排便を試みる習慣をつける。

便意を感じたら我慢せずに、できるだけ早く排便することも大切です。

〇薬による治療

食生活の見直しと正しい排便習慣を行っても改善が見られない場合は、薬による治療法もあります。

〇骨盤底筋訓練

① 仰向けに寝て、両膝を立てる。足は肩幅程度に開く。
② 肛門と尿道を（女性は膣も）締める。骨盤底筋を頭のほうへ引き上げるようにして、そのままギュッと１０秒ほど締める。呼吸は止めず、おなかに力が入らないように注意する。
③ 力を抜いて、２０秒ほど休む。
②.③を１０～２０回繰り返し、１日３～５セット目安に行う。

便失禁は、多くの人が悩みを抱えている病気です。恥ずかしさや、その症状を認めたくないという気持ちから、誰にも相談できずに、一人で悩みを抱えている人も少なくありません。

食事の見直しや運動、排便習慣の改善は効果が感じられるようになるまで時間がかかることもありますが、続けることが大切です。改善しないようであれば、専門の医療機関を受診し、便失禁の原因を明らかにし、適切な治療につなげましょう。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇骨コツ相談（骨密度測定）月３回（土曜２回・木曜日１回）午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和　４年　６月