

第11回いきいき健康セミナー 開催報告

「明日からの快便のために」

上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

6月17日(土) 開催



第11回いきいき健康セミナー 開催報告

6月17日(土) 開催

「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

快眠、快食

そして

快便

「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

便秘とは **日本消化器病学会の概念**

便秘症では排便が数日に1回程度に減少し、排便間隔不規則で便の水分含有量が低下している状態(硬便)を指すが、**明確な定義はない。**

「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

クイズ

便秘は圧倒的に
女性の病気で、
高齢男性でも
便秘は少ない



「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

クイズ 便秘は圧倒的に女性の病気で、高齢男性でも便秘は少ない

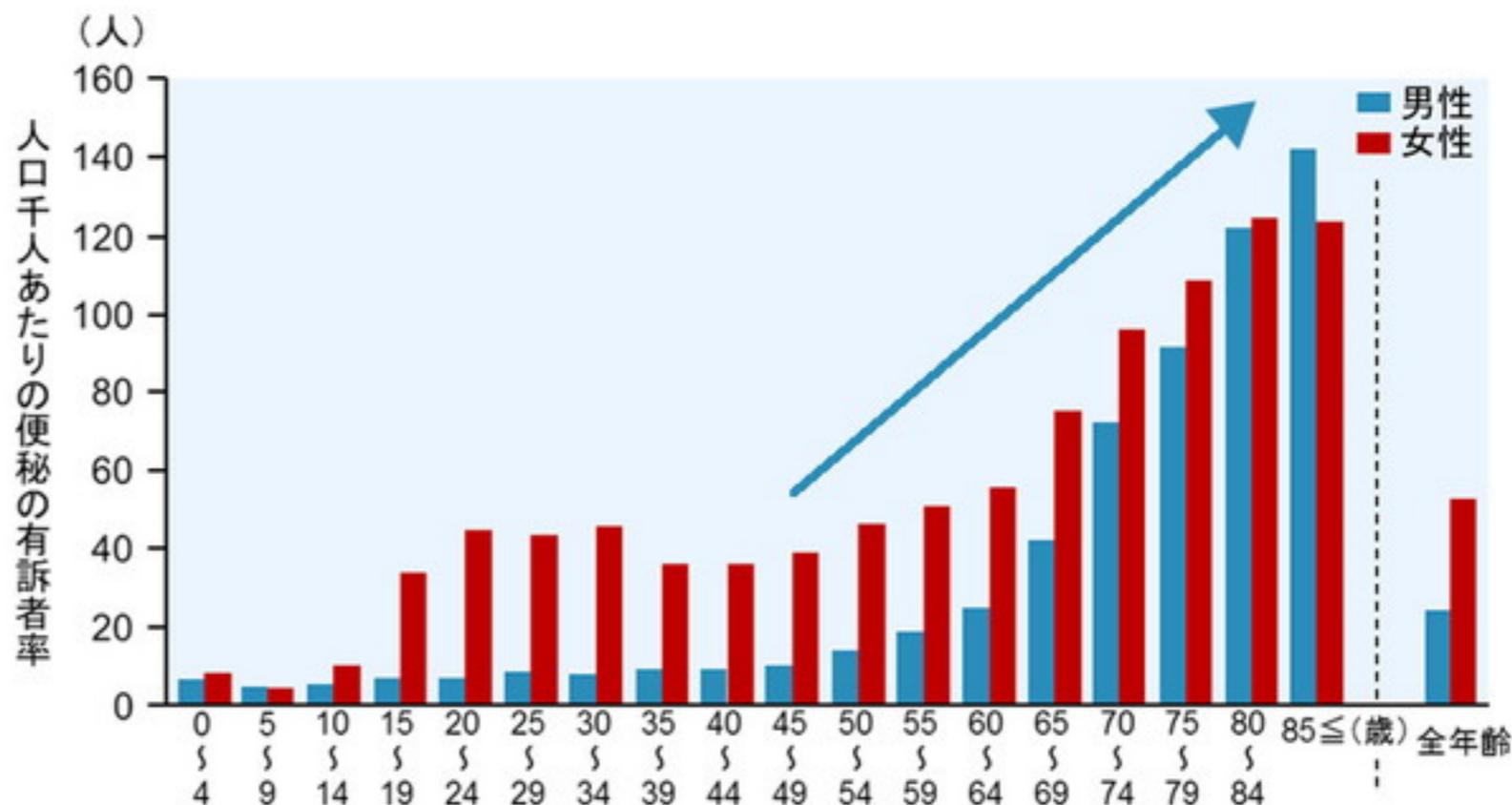
便秘症状を有する日本人は、
若年層では女性に多く、
加齢に伴い男女ともに増加します。



「明日からの快便のために」

上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

便秘の自覚症状を有する日本人の年齢・性別分布(人)



「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

排便障害は加齢とともに増加する

高齢者における排便障害の有症率は便秘で約30%、
便失禁で約7%にのぼる。

原因として次のような複数の要因が重複することが多い。

「明日からの快便のために」

上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

高齢者の排便障害の原因

- 加齢に伴う食事量の低下
- ADLの低下
- 骨盤底筋群の脆弱化
- 腹筋力、蠕動運動の低下
- 心理的要因
- 基礎疾患の増加
(脳梗塞、認知症、パーキンソン病、糖尿病など)
- 薬剤性(下剤の乱用を含む)

「明日からの快便のために」

上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

📁 便秘の分類

特発性

腸管拡張なし

結腸通過時間正常型
結腸通過時間遅延型
便排出障害型

腸管拡張あり

慢性偽性腸閉塞
巨大結腸症

続発性

器質性、内分泌、神経、筋疾患 薬剤性など



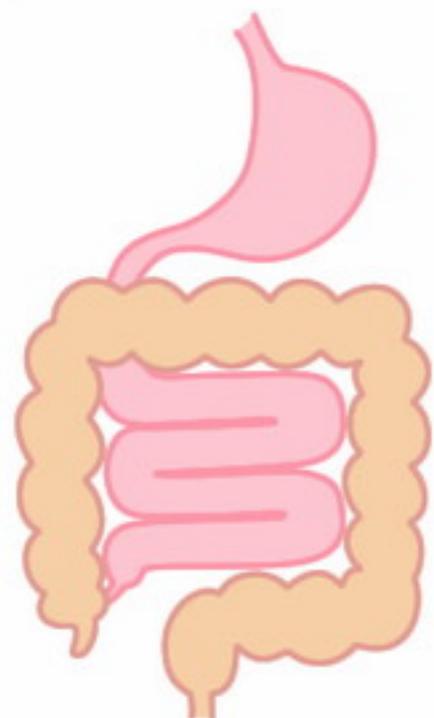
「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

⚠ 精査を要する 警告所見

- 大腸癌などの家族歴
- 45歳以上の消化器症状発症
- 病悩期間が短く、症状が進行性
- 6か月以内の予測しない体重減少
- 尿検査、血液検査の異常
- 血便、便潜血陽性
- 夜間の腹痛と下痢、持続性の強い腹痛
- 発熱、嘔吐など

「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

どんな便ですか？



消化管の
通過時間

非常に遅い
(約100時間)



非常に早い
(約10時間)

Type 1		コロコロ便	硬くコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
Type 2		硬い便	短く固まった硬い便
Type 3		やや硬い便	水分が少なく ひび割れている便
Type 4		普通便	適度な軟らかさの便
Type 5		やや軟らかい便	水分が多く 非常に軟らかい便
Type 6		泥状便	形のない泥のような便
Type 7		水様便	水のような便



第11回いきいき健康セミナー 開催報告

6月17日(土) 開催

「明日からの快便のために」

上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます



便秘薬について

「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

クイズ

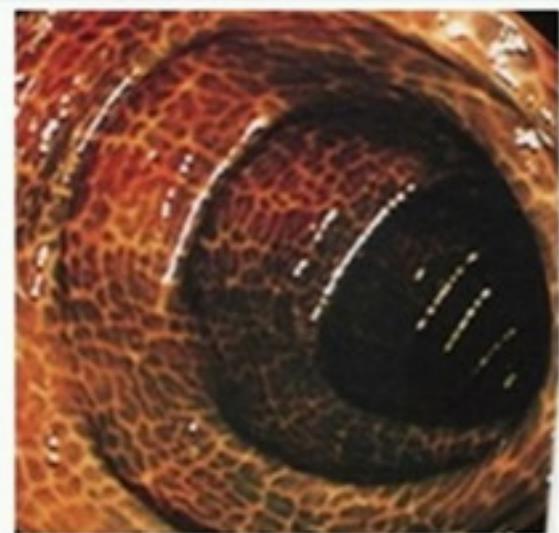
便秘には、まず
プルゼニド[※]のような
刺激性下剤がよい

※センナ、大黃



「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

クイズ 便秘には、まずプルゼニド(センナ、大黄)のような刺激性下剤がよい



市販の下剤を
多量に服用すると、
大腸の粘膜を黒くする
大腸黒皮症の原因となります。



「明日からの快便のために」

上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

緩下剤の作用機序

大腸刺激性下剤

センノシド、ピコスルファート

腸粘膜を化学的に刺激作用し腸運動を亢進させる。



「明日からの快便のために」

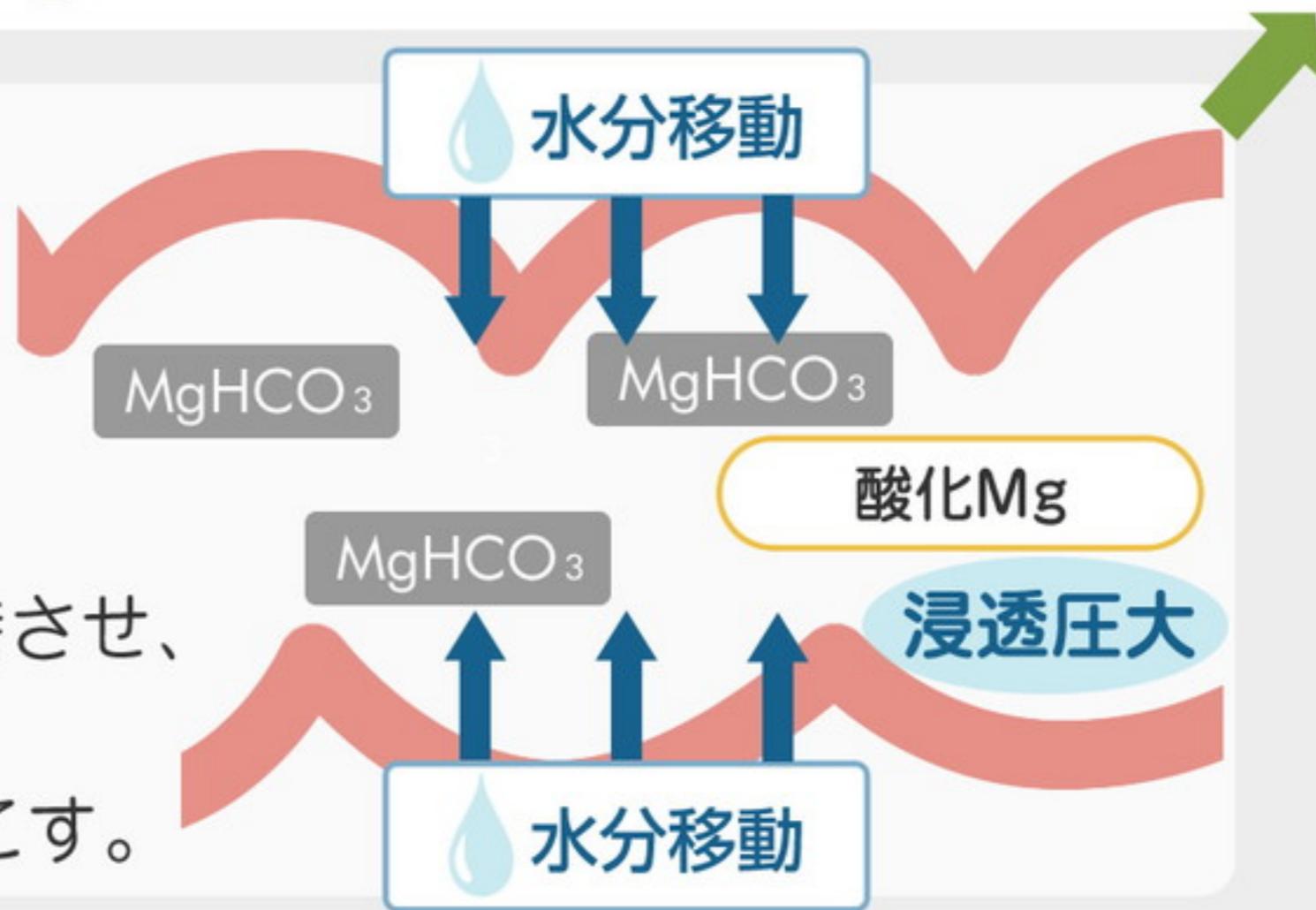
上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

緩下剤の作用機序

塩類下剤

酸化マグネシウム

腸内の浸透圧を高めて水分を腸管内に移動、保持させ、便の軟化、増量により腸壁を圧刺激し蠕動を起こす。



「明日からの快便のために」

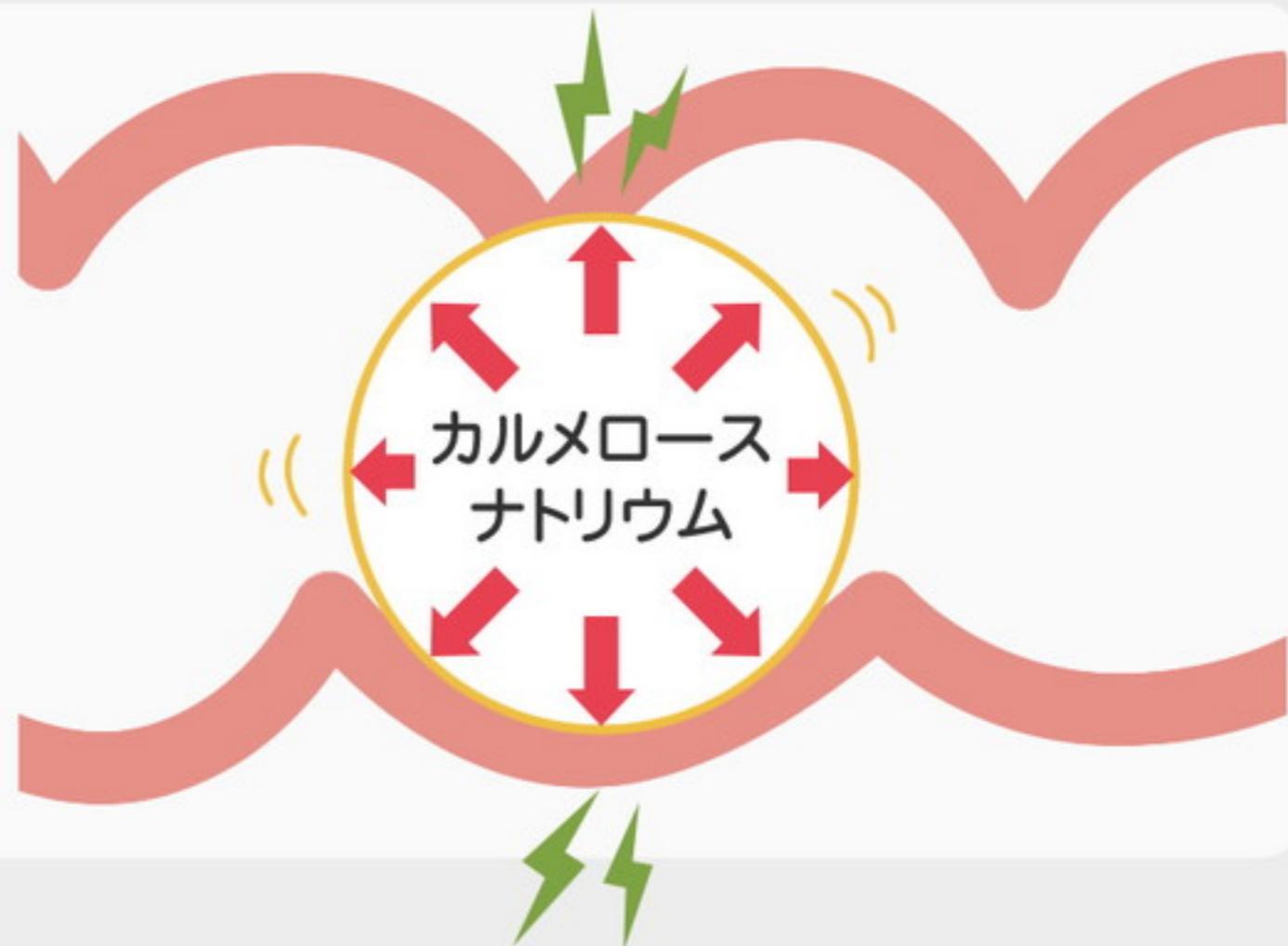
上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

緩下剤の作用機序

膨潤性下剤

カルメロースナトリウム

腸内で膨張し、
腸内容増大により
腸壁を圧刺激する。



「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

新しい便秘薬「アミティーザ[®]」

アミティーザ[®]は従来の便秘薬とは全く違う仕組みで腸管内への水分分泌を促進し、便を柔軟にして腸管内の輸送を高めることによって、自然な排便を促進します。

第11回いきいき健康セミナー 開催報告

6月17日(土) 開催

「明日からの快便のために」

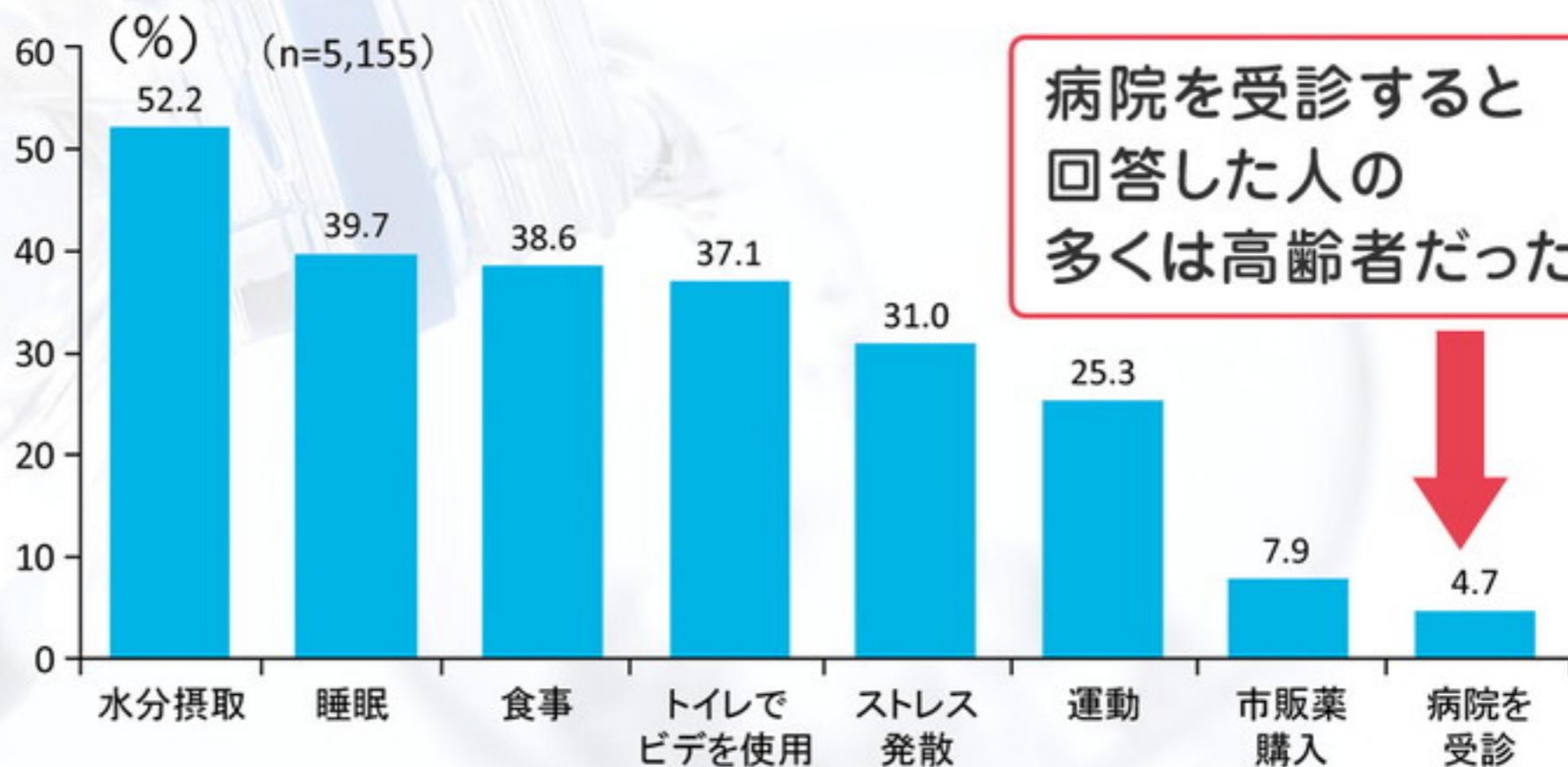
上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

A woman with her hair in a ponytail, wearing a white short-sleeved shirt and blue jeans, is seen from behind, performing a yoga pose on a paved path. She has one leg raised and bent at the knee, and her arms are extended horizontally to the sides. The background features a lush green field, utility poles, and distant hills under a clear sky.

薬以外の便秘解消法

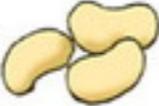
「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

便秘への 対処方法 (%)



「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

食物繊維を
多く含む
食品を
食べましょう

食物	穀類		豆類		野菜類		きのこ	その他
	そば(ゆで)	玄米 ごはん	おから	ゆで大豆	ごぼう	ブロッコリー	エリンギ	ひじき(乾)
								
100g当 たりの食物 繊維量(g)	2.0	1.4	11.5	7.0	5.7	4.4	4.3	43.3
単位当 たりの食物 繊維量(g)	1食分 (180g) 3.6	1膳 (150g) 2.1	½カップ (50g) 5.8	1食分 (50g) 3.5	¼本 (50g) 2.9	¼個 (60g) 2.6	1本 (40g) 1.7	大さじ1 (5g) 2.2

「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

順天堂大学 小林教授の提案する

薬以外の便秘解消法



「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

順天堂大学 小林教授の提案する 薬以外の便秘解消法

- 1 朝一番、水の一気飲み
(冷水でも白湯でもOK)



「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

順天堂大学 小林教授の提案する 薬以外の便秘解消法

2 便秘運動



「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

順天堂大学 小林教授の提案する 薬以外の便秘解消法

2 便秘運動



「明日からの快便のために」 上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます

順天堂大学 小林教授の提案する 薬以外の便秘解消法

2 便秘運動



テーマ

尿の問題

頻尿、尿漏れなど

講師

上田泌尿器科クリニック

上田朋宏 先生

日時

8月5日 土

今回は1時間遅い開催です

15:00~16:00 (入場:14:45)

場所

八田内科医院 待合室

申し込み

医院受付でお申し出ください

申し込み多数の際には、
2部開催となります。

NHK総合テレビ「ためしてガッテン」

原因不明の膀胱の痛みが生じる「なぞの膀胱炎」の原因を世に明らかにした
日本初の番組が2009年10月21日(水)放映されました。院長の上田朋宏が制作協力し、スタジオ解説者として出演しました。
番組のインパクトは大きく全国からの問い合わせは未だに絶えません。