

Igokoro

いごころ

VOL. 19



特集

毎日快適にウンチをすれば 体も心もすっきり爽やか

連載 医療現場で働く人 /
どんなところ?こんなところ!

今回お話をいただいた先生

ぐんじ なおひこ
郡司 直彦

福島県立医科大学
医学部消化器内科学講座助手



👍 恥ずかしがらずにウンチの話をして

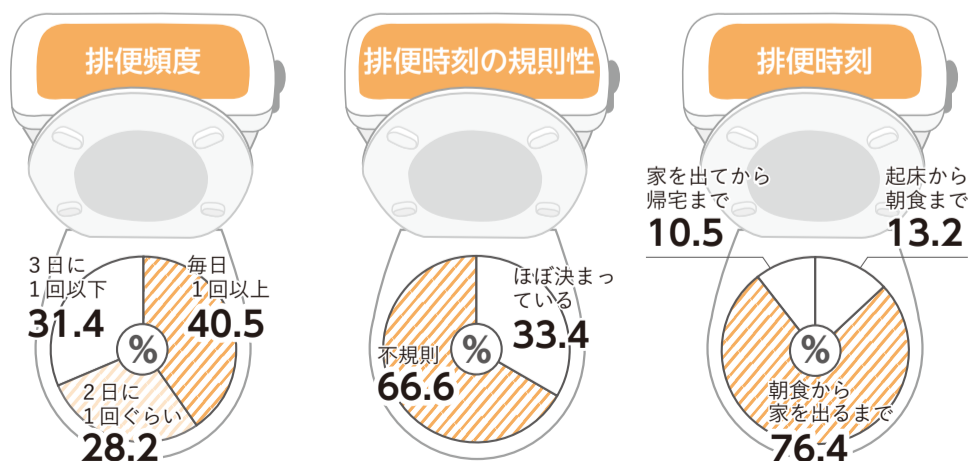
健康情報の中で、食べ物の話題はたくさんありますが、ウンチの話題はあまりみかけません。でも、ウンチは健康状態を表す大切なサイン。便秘が続くと健康にも悪い影響を及ぼすことも。今回は恥ずかしがらずにウンチについて考えます。

01 女子高校生の3割が便秘というデータも

「あー、今日もすっきり出なかった……」。人には言えない悩みの一つが便秘。でも、どうやら悩んでいる人は少なくないようです。少し前の調査結果ですが、大阪の女子高の生徒1212人に排便習慣について聞いたところ、毎日1回は40.5%、2日に1回が28.2%、3日に1回以下（便秘）が31.4%という結果でした。便秘の女子高生は3割以上でした。便秘は珍しくないといえるでしょう。

ちょっと気になるのが、学年別にみると、1年生が28%、2年生が32%、3年生が34%と学年が上がるにつれて増えていること。平成28年の国民生活基礎調査によれば、日本で便秘を訴える人は、男性より女性が多く、特に20～60歳では圧倒的に女性が多いこともわかりました。また、ある健康食品会社が20～40代の女性を対象に行った調査では、「便秘がち」が40.8%、「ひどい便秘」が7.2%で、合計すると48.0%となり、「快調」の42.7%を上回っていました。今は便秘じゃないけど、将来はそうなる可能性もあるんです。

あとで触れますが、ウンチは毎日の生活のパロメーターで、どんな食事を摂っているか、どんな生活を送っているか、ストレスはないかなどを反映しています。毎日すっくと出るような生活を心がけることで、今の悩みを解消できるだけでなく、将来の不安も減らすことができるんです。

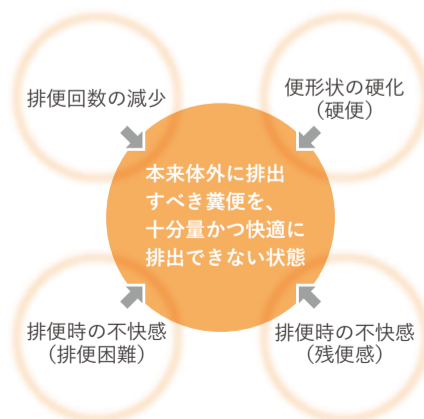


02 “便秘”って病気なの? 学会の定義を知ろう

便秘は単にウンチがするっと出ないだけの問題で、病気ではないと思いませんか。実は便秘は立派な“病気”です。日本消化器学会の関連研究会が、2017年に「慢性便秘症診療ガイドライン2017」という、便秘の治療方針を立てました。この中で、慢性便秘症は「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。そして、排便回数の減少があるか、排便に困難を感じるか、出し切った感じがしないか（残便感）、便の形はどうかなどをとに、「排便回数減少型」と「排便困難型」に分類して、治療する、という方針を示したのです。

重要なのは、これまで便秘は「お腹が張るなど、生活の質を落とすことはあるけれど、命には関わらない」と考えられていましたが、最近の研究結果から、実は便秘の人の寿命は短いことがわかってきたことです。便の中に含まれる有害な物質が長時間そこに留まることで、いつも大腸が有害物質にさらされる状態が続き、大腸がんのリスクが高まるといわれてきました。でも、それだけではなく、次にお話しするように心臓や腎臓などほかの内臓にも悪影響を与えるのです。そこで学会では、便秘とは何かを定義し、きちんと治療しようということになりました。

慢性便秘症の学会定義とは…



参考：女子高校生の排便習慣と関連要因（大阪信愛女学院短期大学紀要 第38集）



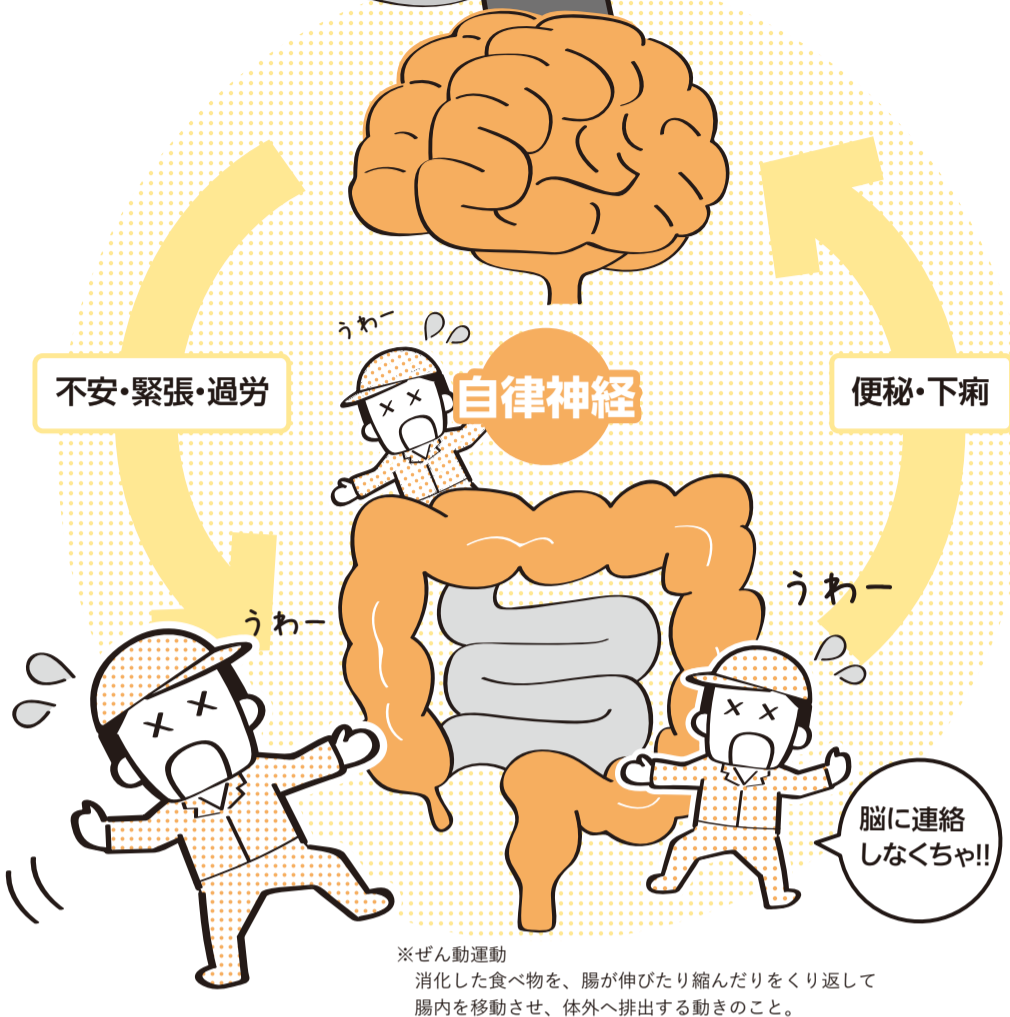
03 ストレスで“脳腸相関”に乱れ 不快だけじゃない、寿命も縮む

なぜ便秘が起きるのか。そのメカニズムのキーワードは「脳腸相関」です。脳と腸は自律神経やホルモンなどによって、互いに影響を及ぼし合っているのです。腸の中に便がたまると、腸から脳に「少したまったよ」というシグナルが自律神経を通じて送られます。脳は「便を少し先に送ろう」と腸に命令し、腸はぜん動運動(*)をして便を先に送ります。ここまでは本人にはわかりません。やがて「すぐたまったよ」と脳に連絡が行くと初めて「ではトイレに行こう」と本人が意識して行動を起こすわけです。ところが、緊張などによるストレスで自律神経の調子が乱れると、その乱れが腸にも伝わります。便がたまって脳にシグナルが届かなくなり、腸が動かないために便がたまり、便秘になりやすくなるのです。

便秘になると「うまく出なかった」「お腹が張る・痛い」など、さまざまな不快感があり、この不快感がストレスとなり、悪循環に陥ります。でも、こうした不快感だけでお医者さんの診察を受ける人は少ないようです。「病気じゃないから」「恥ずかしいから」など理由はいろいろあるでしょう。でも、便秘は立派な病気ですし、寿命を縮めることがあるのです。

例えば米国での研究では、20歳以上の便秘のある人622人とない人3311人を15年間追跡した結果、便秘のある人の生存率は、ない人の生存率の約3/4だったことが明らかになりました。ウンチを出そうとしていきむと血圧が上がり、脳や心臓の血管にダメージを与える、便秘によって腎臓の機能が悪化するなどの理由が考えられています。

たかが便秘とあなどらず、将来の健康も考えて、悩んでいる人は早めにお医者さんに相談しましょう。



04 私は便秘？ チェックしてみよう

学会の便秘の定義については、「本来排出すべき」の「本来」とは何か、「十分量」とはどの程度か、「快適」とはどんな感じなのかがあいまいです。これは、便秘を排便回数だけでは決められないからなのです。1日3回の人がいれば、3日に1回でも普通と思う人もいます。そこで学会では、いくつかの項目に当てはまれば「便秘」としましょうという診断基準を作っています。それをもとに、セルフチェックできるリストを作りました。ウンチの形も大切なポイントですから、図を参照してチェックしてみてください。

5項目のうち、2つ以上が当てはまれば便秘の可能性がります。そうした状況が3カ月くらい続くようであれば、まず近所の「消化器科」のお医者さんに相談しましょう。

チェック

次のうち、2つ以上が当てはまれば、便秘かも

- 4回に1回は、強くいきまないと出ない
- 4回に1回は、出し切った感じがしない
- ウンチをする回数が、1週間に3回未満
- 4回に1回は、コロコロまたは硬いウンチ (図の1か2)
- 4回に1回は、肛門がふさがった感じでうまく出ない

便の形状と硬さの指標 (Bristol stool form scale)

- 1 硬くてコロコロの兎糞状の(排便困難な)便
- 2 ソーセージ状であるが硬い便
- 3 表面にひび割れのあるソーセージ状の便
- 4 表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
- 5 はっきりとしたしわのある軟らかい半分固形の(容易に排便できる)便
- 6 境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便
- 7 **7 全くと水状態** 水様で、固形物を含まない液体状の便

参考：小児慢性機能性便秘症 診療ガイドライン



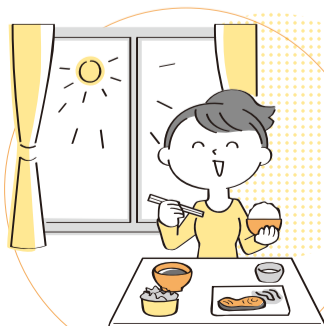
05 するりと出るようになるには まず朝食をきちんと食べよう



特に朝食は大切です。トイレに一番行きたくないのは、朝食後です。空っぽの胃に食べ物が入ると、それをきっかけに腸も動き始め、脳腸相関によって便意につながるのです。朝、何も食

べないと、腸が動かず便意が起こらず、便秘になりやすくなってしまいます。忙しくても、ご飯やパンなどの主食のほか、卵、納豆、乳製品、野菜などバランスのよい朝食を心がけましょう。

生活リズムの乱れも、便秘につながります。スマホやゲームなどで夜更かしするのは、自律神経の乱れにつながり、それは脳腸相関によって腸の働きにも影響します。



運動も大切です。通学もある程度の運動になりますが、ウォーキングやジョギングなどの全身運動を1日30分くらいすれば、ストレスを減らす気分転換にもなります。

毎日の暮らし方が、ウンチに影響します。生活リズムを整え、食事や運動に気を配り、快適にするっと出る生活を送りましょう。



今回は、「いごころ」の読者である県内の高校生の方からリクエストをいただきました。自分の病気を広く同世代の人に理解してもらおうことを、高校の短期学習のテーマとしたとのこと。その学習の一環として「いごころ」でもこの病気を取り上げて欲しいとご連絡をいただきました。同じ病気で悩んでいる高校生は多いと思います。今回このコラムで取り上げることになりました。(編集部)

今回の相談

医師に「過敏性腸症候群」と言われました。

どんな病気なんでしょうか。どの病院・診療科に行けばいいのでしょうか。治りますか。予防はできますか。

ストレスによる不安が病気につながる



郡司 直彦 先生

●腹痛があり、下痢を繰り返す

過敏性腸症候群は、お腹の痛みがあり、下痢や便秘が数カ月以上続く病気です。10〜15%程度の人が過敏性腸症候群だといわれていて、よくある病気です。男性より女性に多く、年齢とともに減っていきます。

命に関わる病気ではありませんが、お腹の痛みや下痢や便秘に悩まされ、授業中や通学の途中などにトイレに行けない状況でお腹が痛くなると、余計に不安になり、そのために毎日の生活に支障をきたすこと

が少なくありません。そうした症状や不安があれば、まず近くの「消化器科」のお医者さんに相談しましょう。左ページでも紹介しましたが、腸は便を肛門方向に移動させるため脳と情報交換をし、腸の運動をコントロールしています(脳腸相関)。

ところが、ストレスによって不安になると、脳で感じた不安が腸に伝わり、腸の収縮運動が激しくなり、お腹の痛みを感じやすくなります。この状態が強くなっているのが過敏性腸症候群です。ストレスだけではなく、カンピロバクターなどの細菌やノロウイルスなどが原因の腸炎にかかった場合、回復したあとに過敏性腸症候群になりやすいこともわかっています。

過敏性腸症候群には、便の形状と頻度から「便秘型」「下痢型」「混合型」「分類不能型」の4つのタイプがあります。便の形については、左ページの図を参考にしてください。便秘型の患者さんでは1・2、下痢型では6・7の便が多く、混合型では両方が同じような頻度で起こります。分類不能型では3〜5の便が中心です。

●生活習慣の見直しから始める

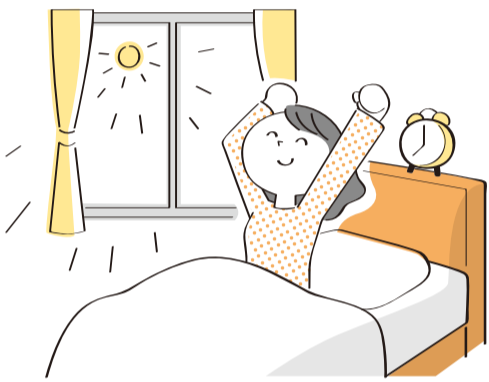
治療ではまず、食生活など生活習慣を改善することを重視します。

3食を規則的にとる、バランスのよい食事をとる、暴饮暴食や深夜の食事を避ける、刺激物、高脂肪の食べものは控えるなど、食生活を直していきましょう。睡眠、休養を十分にとるよう心がけてください。体の疲れは、心の疲れ、ストレスにつながります。運動

不足と思う人には、ジョギングやウォーキングなどの軽い運動も、症状をよわらげ、ストレスを減らす効果が期待できます。

「腸活」に良いといわれる「FODMAP食」は、過敏性腸症候群の人にはあまりお勧めできません。FODMAPとは、発酵性のオリゴ糖(玉ねぎなど)、二糖類(ヨーグルト、牛乳など)、単糖類(蜂蜜、果糖など)、ポリオール(人工甘味料キシリトールなど)の4つの糖質で、お腹の中でガスが発生し、痛みや膨満感が進むからです。栄養バランスを考えると、これらは食事から自然にとれば十分で、摂り過ぎには気を付けましょう。

過敏性腸症候群の予防法は明らかになっていませんが、なりやすい原因(危険因子)はわかっています。自分で対処できる危険因子には、ストレス、体の異常を気にし過ぎる傾向などがあります。治療と同じですが、睡眠を十分に取る、規則正しい生活を心がける、食生活を見直す、乳酸菌を摂る、運動するなど、予防に役立つでしょう。そして、自分に合ったストレス軽減法を見つけてみましょう。



医療現場で働く人

患者さんを感染から守る

感染管理認定看護師の仕事

安心して受診・入院できるように病院全体をいつも清潔に保つ

感染管理認定看護師、耳慣れない肩書きだと思えます。仕事の内容は一口に言えば、患者さんが安心して外来を受診し、病室で過ごせるように、病院全体をいつも清潔に保つことです。

もちろん看護師だけでできる仕事ではありません。本学附属病院の感染制御部にある感染対策チームという組織の一員として、さまざまな活動を行っています。

病院は、毎日たくさんの方が受診し、お見舞いの人や私たち病院の職員からも毎日出入りしています。病院の外から感染症の原因になる病原微生物が入ってくる可能性が高いのです。一方、院内には病気のために体力が落ちて感染症にかかりやすい人がたくさんいます。そこで私たちは、病院内で感染症が発生しないかを常に監視し、発生が疑われればすぐに対策に

乗り出しています。

ある病棟で院内感染が発生したら、感染した人を隔離して、原因となった病原微生物を突き止め、抗菌薬などの薬を投与します。感染が広がる前に手を打つのです。

毎月1回病院全体をチェック
職員の感染を防ぐ指導も

こうした院内感染の発生は、あまり多くありません。病院が清潔に保たれているからです。その基本となるのが「院内ラウンド」という、感染対策チームによる月1回のチェックです。チームは、感染管理認定看護師のほか、感染症専門医、感染制御認定薬剤師、感染制御認定臨床微生物検査技師、事務職員の5人で構成されています。それぞれ長い肩書きですが、感染症とその予防に詳しい専門家のチームということなのです。

感染対策マニュアルは毎年改訂
すべての職員、外部業者も指導

ラウンドでは、例えば病棟のナースステーションで薬や注射器などの医療機器が安全、清潔に保管されているか、作業台やワゴンが清潔に保たれているか、廃棄物はきちんと処理されているかなどを確認し、不適切と判断したときは、その場で改善策を示します。

職員自身の感染予防も大切な仕事です。例えば針刺し事故は年に数回起きています。これは患者さんに注射をしたあと、針にキャップをかぶせようと誤って自分に刺してしまう事故です。針にはキャップをかぶせず、専用の廃棄

病院を清潔に保ち、安全な医療を提供するために、私たちは「院内感染対策マニュアル」を作り、すべての職員に配布し、出入りの協力会社、院内の飲食店や売店のスタッフにも必要時指導をしています。年2回、院内感染予防に向けた全体研修を行うとともに、マニュアルを読んでいるかを確認するテストを実施しています。マニュアルは毎年改訂しており、改訂したところをきちんと読んでおけば分かる内容にしています。

新型コロナウイルスの感染の広がりで、患者さんやご家族は感染症に不安を抱えています。こういうときだからこそ、私たち感染制御チームは、細心の注意を払い、病院内の感染の予防に努めています。



院内ラウンドで、点滴薬に別の薬を混ぜるための作業台の感染管理について説明

感染管理認定看護師の仕事をもっと知りたい人はこちらをチェック



福島県立医科大学附属病院 感染制御部看護師長 感染管理認定看護師 小針 朱子さん

どんなところ？ こんなところ！

第2回

福島県立医科大学
附属病院の役割

臨床研究

福島県立医科大学
附属病院長 鈴木 弘行

第1回では当院が福島県内唯一の「特定機能病院」として、重症患者さんに高度で先進的な医療を提供する役割を担っていることをお伝えしました。第2回となる今回は、当院の「臨床研究」の実施という役割について、ご紹介します。

当院は福島県立医科大学という研究機関に附属している組織ですから、数多くの医学研究が行われており、その一つが、今回紹介する「臨床研究」です。

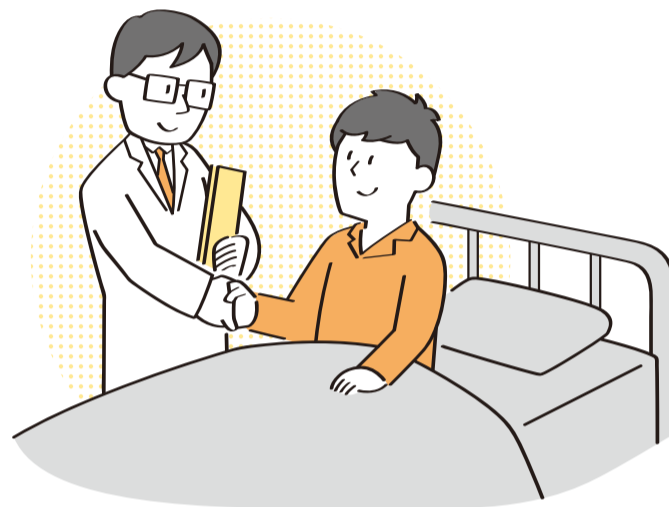
臨床研究とは、人を対象として行われる医学研究のことです。病気の予防・診断・治療の改善や病気の原因、しくみの解明、患者さんの生活の質の向上を目的として行われます。より良い治療や診断を確立するため、患

者さんをはじめ、多くの皆様のご協力をいただいて行われています。

人を対象にした研究というと、皆さんの中には「人体実験」といったイメージを浮かべる方もいるかもしれません。過去に、医療の名のもとに人権を無視した実験が行われた歴史があったことは見過ごせない事実です。だからこそ、二度とそのような過ちを犯さないことを決意し、臨床研究を行うためのルールが世界的合意によって定められました。（ヘルシンキ宣言といいます）加えて国内においても人を対象とする医学研究に関する倫理指針などが多く決められ、当院もそれらの厳格なルールに従って臨床研究が行われています。例えば、一度は臨床研究への参加に同意したものの、撤回したくなれば、研究のどの段階でも撤回することができますし、臨床研究への参加を断ったからといって治療において不利益となるようなことはありません。また、研究内容についてご不明な点があれば何度でもお問

い合わせいただくことができます。ですから臨床研究に参加したことで、本来受けられるべき治療が受けられないといったことも決してありません。研究参加者のご意向を最大限に尊重して臨床研究は行われます。

当院における臨床研究へのご協力のお願いは、当院ホームページのトップページ「お知らせ」に掲出し、その研究の目的や方法などが公開されていますので、機会があれば、ご覧ください。当院では、研究に協力いただいた皆さまと二人三脚で、医学の進歩と、よりよい医療の発展に努力をしております。



INFORMATION & TOPICS

オキシトシン研究で福島に絆を！



本学の病態制御薬理医学講座は元英国オックスフォード大学研究員の下村教授を中心に福島健康と医療の発展に貢献できる最先端研究に取り組んでいます。

注目は、オックスフォード大学との協力関係に基づき、特任教授の前島裕子先生を中心に進められている「オキシトシン」の研究です。皆さんは「絆ホルモン」「愛情ホルモン」という名称で聞いたことがあるかもしれません。オキシトシンの分泌は母性や人間関係の形成、不安の解消、満足感や充足感などに大きく関係していることから、このように呼ばれています。

前島特任教授は、食欲とオキシトシン分泌の関係性に着目し、動物の体重抑制にもこのホルモンが影響を及ぼすことを発見しました。将来、人間の肥満をコントロールできる日が来るかもしれません。

今、福島が最も必要としている「絆」。その人と人の心の「絆」を紡ぎだすホルモン「オキシトシン」の研究を通じて、私たちはストレ

スや肥満、糖尿病などの生活習慣病の治療法確立を目指して研究しています。福島から世界へ、これが私たちの合言葉です。



病態制御薬理医学講座
についてはこちら

保健科学部(仮称)の 案内を本紙に折り込みました

2021年4月、福島県立医科大学に医学部、看護学部につき、3つ目の学部が開設されます。学部の名前は「保健科学部」(仮称)。理学療法士、作業療法士、診療放射線技師、臨床検査技師を養成する学部です。どの職種も、医療現場において今後ますますニーズが高まる職種であり、将来を見据えた新しい時代のスペシャリストを養成する学部の誕生といえます。キャンパスは、福島駅から徒歩5分と、通学にも便利な福島市栄町地区に整備されます。今号の「いごころ」に、この学部の案内を折り込みました。各学科の概要や、実際に資格を持って現在活躍しているスペシャリストへのインタビュー、入試情報などをまとめて掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

※内容は設置認可申請中のものであり、変更になる場合もあります。

福島駅前
新キャンパス
イメージ



保健科学部(仮称)HPから
紹介動画をご覧ください

Igokoro

公立大学法人福島県立医科大学
広報紙

編集 広報コミュニケーション室
後援 福島県教育委員会
通巻 Vol.19

〒960-1295
福島県福島市光が丘1番地
TEL: 024-547-1111(代表)



公立大学法人
福島県立医科大学
www.fmu.ac.jp



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C020493



本紙「いごころ」の印刷は、環境保全に配慮し「FSC」認証紙とベジタブルオイルインキを使用しています。