

かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

【便秘の危険性と脳腸相関・腸内細菌フローラと疾患との関係】

＜その1＞高齢者や障がい者、神経難病の人における便秘対策は大切で、訪問診療や訪問看護の領域では、排便コントロールは重要な仕事となります。この数年、新しい保険適応の便秘薬が次々と発売されてきていることから、その需要の高さや重要性が再認識されていることを如実に表していると思います。事実、日本大腸肛門学会が、「たかが便秘に要注意！（たかが便秘されど便秘）」というかたちで、高齢者の便秘に対して注意喚起しています。同学会のHPから、以下に引用します。

「米国の2010年の論文では、便秘とそうでない方を15年間追跡すると、便秘患者さんは非便秘患者さんよりも 20%以上亡くなっている方が多いと報告されています。」～(中略)～「トイレでのいきみ(努責)により、収縮期血圧が280程度になるといわれ、血圧上昇による、脳卒中、クモ膜下出血、心筋梗塞や動脈瘤の破裂・乖離などが起きる可能性があります。」～(中略)～「実際トイレで倒れて救急車を呼ばれることは稀ではありません。もう一つ最近の研究では、便秘の患者さんは、静脈に血液の塊が詰まってしまう病気の静脈血栓症が多いこともわかってきました。」

▽排便時のいきみ(努責)の危険性は、次のように説明できると思います。新しい風船(血管)なら、吹く息で加圧すれば全体が膨らんで上昇した圧を吸収しますが、何度も使用して劣化した古い風船(血管)では、硬くて膨らんで圧を吸収したりできず、弱い部分がいびつに膨らんだり、ひび割れて破裂してしまう。

▽このように、排便コントロールの重要性が高まっているなかで、腸(特に大腸)の果たす役割の重要性も注目されるようになってきています。腸は単なる消化器官だけでなく、「第二の脳」と呼ばれるほど神経細胞が多く、また体内で最大の免疫器官であり、更に、内分泌器官としての役割も注目されるようになってきています。さらに、脳腸相関としての役割も大いに注目されております。(駒形清則医師)

※「その2」に続く。

編集後記～スタッフのつぶやき～

暑い日が続いております。汗をかくと、カロリーを多く消費するからなのではないでしょうか。以前暮らしていた台湾では、珍珠奶茶(タピオカミルクティー)のような甘い飲料水、芒果(マンゴー)や鳳梨(パイナップル)、西瓜などの甘くてジューシーな果物を皆さん好んで食べられていました。果糖や砂糖は、体を冷やす作用があるとも聞いたことがあります。コンビニなどで売っている、ペットボトルの緑茶や烏龍茶も加糖のものが多いのは、そのせいもあるのでしょうか。暑い国に住む人たちの知恵なのかもしれませんね。(K)

医療財団法人ファミリーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町 1-41-1 桜井ビル 2階

① 外来：心療内科＝大川院長、永井妻子副院長
内科＝駒形清則医師（第2・第4火曜のみ）

②訪問診療

内科＝駒形清則医師

駒形明紀医師(非常勤)

精神科＝米谷充医師(非常勤)

神経内科＝今井壽正医師、西岡健弥医師(非常勤)

※詳しくはホームページをご覧いただくか、お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233