

トイレ禍のはなし

—正しい排便・誤った排便—

消化器外科部長
角田明良





もくじ

便意がないのにトイレに行く・・・・・・・・・・・・・・・・	3
便意があるのに我慢する・・・・・・・・・・・・・・・・	4
そり返る姿勢で排便する・・・・・・・・・・・・・・・・	5
排便時に強く息む・・・・・・・・・・・・・・・・	6
毎日排便がなければいけない・・・・・・・・・・・・・・・・	7
季節が変わっても排便はかわらない・・・・・・・・・・・・・・・・	8
環境が変わっても排便はかわらない・・・・・・・・・・・・・・・・	9
宵っ張りの朝寝坊でも排便はかわらない・・・・・・・・・・・・・・・・	10
温水洗浄便座を果敢につかう・・・・・・・・・・・・・・・・	11

「正しい排便」はなんとなく解るけれど「誤った排便」などというものがあるのか、疑問符を投げかける方も多いと思います。「誤った排便」が解りにくければ、「適切でない排便」と言い換えてもいいでしょう。「適切でない排便」を続けていると、便秘が悪化したり、便もれを起こしたり、肛門が痛くなったり、出血が止まらなくなったり、脱肛になったり、とさまざまな禍(わざわい)が身に降りかかってくるのです。「トイレ禍」です。すぐに起こることもあれば、10年後、20年後、または後期高齢者になって取り返しのつかない事態になることもあります。



それでは、実際にどのような排便が「**誤った排便**」なのか見ていきましょう。



便意がないのにトイレに行く

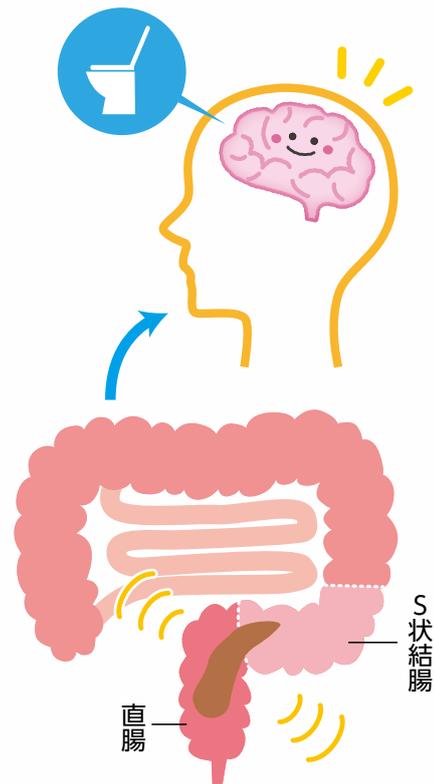
朝食を済ませて間もなく、「さあ、そろそろ朝のお務めにいくか」などと言って、新聞などを片手にトイレに行く方がいます。それを毎朝の大事な習慣としているのです。ひょっとして、あなたのお父様がそうであったことに心当たりがあるかもしれません。問診すると、「おなかがグルグルしてきたからトイレに入るのです」などと説明してくれますが、具体的な便意がないのにトイレにいても便はすぐに出ません。「すぐに出なくてもいいから、しばらく座っていると出ます」などとさらに解説してくれるのですが、出るまで



10分いや20分もトイレを占拠して、「ウン、ウン」と息んでいる方が多いのです。トイレを占拠される家族にとっては大変迷惑な話ですが、実は「排便時に息む習慣は最も良くない排便行為」なのです。

詳しくは後で述べることにして、具体的な便意とはどういう感覚なのでしょうか。大腸はその場所によって別称があります。肛門の上にあるのが直腸で、さらにその上はS状結腸です。便がS状結腸あたりに下りてくると、先に述べましたように「おなかがグルグルする」と感じます。これは便意ではありません。便意とは、「ウンチをしたくなる感覚」です。誰でも経験する極端な状況を想像すればわかりやすいかもしれません。すなわち、外出先で急に「もよおしてきた」けれどトイレの場所

がわからないので、我慢しているときの感覚が「究極の便意」ですので、もう少し落ち着いた「ウンチをしたくなる感覚」が便意なのです。便意は便が直腸に下りてくると感じるもので、便がS状結腸にあっても、便意は感じないのです。便が直腸に下りてきて便意を感じれば、トイレにいくと便はすぐに出ます。



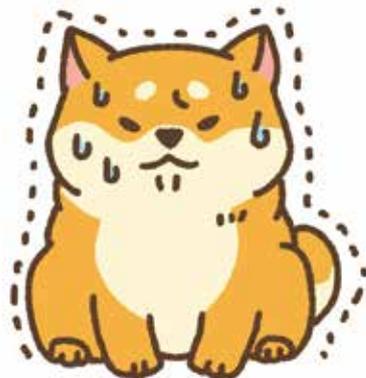


便意があるのに我慢する

「便意がないのにトイレに行く」と逆に「便意があるのにも関わらずトイレにいかない」方がいます。理由はさまざまです。「近くにトイレがなかったので我慢した」、「どのくらい我慢できるのか試してみた」、「多忙で仕事山積していたのでトイレに行く時間が惜しかった」などなどです。寝る暇もなく仕事をするというのはよく耳にしますが、排便する暇もなく仕事をするなどというのは本末転倒です。排便してから仕事を再開すればよいのですから…。便意を我慢する習慣をつけると後で大変なことになります。ひどい便秘になるのです。すでに述べましたように、便意を感じるのは便が直腸に到達してきた証拠です。便意を我慢していると次第に便意が遠ざかってしまいます。感覚が鈍くなるのです。便が直腸にあるのに感じなくなるのです。直

腸に便が停滞していても食生活は停滞しないので、便はどんどんと直腸に集積していきます。その結果、宿便といって石のように硬い便が直腸に充満してしまうのです。こうなると自分で排泄することはできないので、医療機関を受診することになります。そして摘便（直腸に指を入れて便を排出させるケア）してもらうことになるのです。

ご高齢の方や、脳梗塞の既往のある方などは特に注意が必要です。逆に小学生では、学校で排便するのを友達に知られるのが恥ずかしいので、帰宅するまで我慢する子がいるといいますがこれも良くありません。便意があったら早めにトイレに行く習慣をつけましょう。

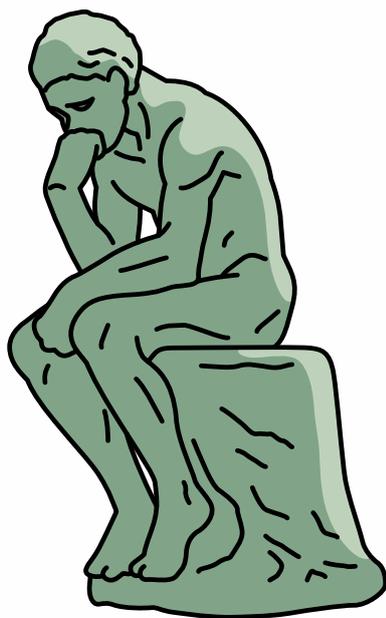


そり返る姿勢で排便する



排便時の姿勢について幼少期に親から教えられている方は少ないのではないのでしょうか。私も教えられた記憶はありません。経験的に便が出やすい姿勢を個人個人が習得しているのだと思われます。最近ではテレビやSNSなどで排便時の姿勢は、「ロダンの考える人」のようにすることが勧められています。実際に多くの美術館にあるブロンズ彫刻をみると、両肘を左膝に当てていますが、右肘は左膝に当てる必要はなく、右膝にもたれる自然の姿勢で結構です。やや前屈姿勢で息むと、圧力が便の存在する直腸に効率よくかかるので、排便に適しているのです。しかし、「ロダンの考える人」のようでなく、「そり返る姿勢で排便する」方も少なくありません。便秘

や便もれの原因をしらべる検査のひとつに排便造影という検査があります。マッシュポテトにバリウムパウダーと水を加えてできた擬似便(便の代わり)を肛門から直腸に入れさせていただき、その後便座に座って排便してもらう特殊な検査です。レントゲン撮影で排便時における直腸や肛門の解剖的な異常を見るのです。その時の排便姿勢は人それぞれですが、「そり返る姿勢で排便する」方がいます。とくに便秘の人に多いようです。排便姿勢を「ロダンの考える人」のように勧めることで、後日排便がスムーズになったと喜ばれることがあります。





排便時に強く息む

「排便時に息む習慣は最も良くない排便行為」と述べました。でも「息まないと便は出ないじゃないか」とお叱りをいただきそうです。確かに、便が直腸にあっても息まないと便は出ません。人が息む姿を見る機会は医療者以外では少ないと思われませんが、動物ならば観察が可能です。愛犬に連れられる？ 飼い主の散歩は日常的光景ですが、外出は愛犬にとって排便の好機です。その姿はちょっと利根的ですが、両足を拡げて少ししゃがみこんで確かに息んでいます。便が直腸から肛門に到達すると、肛門の緊張が自然にゆるむ反射が誘発されますが、息むことで便を肛門側に到達させてこの反射を誘うのです。

適度に息むことですぐに排便があれば良いのですが、出ないと強く息むことになります。そして何回も息むことになります。これを何年も繰り返すことで症状が出るのです。出血、痛み、便秘の悪化、便もれです。出血のために受診された方に問診すると、排便時に強く息んだときによく出血するといいます。世間



でいう、いぼ痔の人によくあることです。「解体新書」の著者として有名な杉田玄白は、便秘症で廁(かわや)に入って息むたびに脱肛をきたし、指で押し込んで脱肛を収めていたということです。排便時に経験する痛みは切れ痔の人によくある症状です。歴史上では俳人の松尾芭蕉が有名で、「痛みのために気を失いそうになった」と奥の細

道に記しています。

切れ痔がなくても強く息むことで肛門の痛みが出現します。これは強く息むことで、肛門皮膚や肛門周囲の筋肉(肛門括約筋と肛門挙筋)に分布する神経が、引っ張られることで痛みを生じるのです。何年も強く息む習慣を続けるとこの神経と肛門周囲の筋肉にダメージをきたし、取り返しのつかない便もれや排便困難(便が出にくい)につながることがあります。便もれは肛門周囲の筋肉の締りがゆるんでしまうためです。便が出にくいのは肛門周囲の筋肉がゆるんで、肛門の位置が下がってしまうためです。一般論でいうと解りやすいかもしれませんが、物事を解決しようとするときにゴールが設定されますが、解決のために努力をして、もう一步のところまで成就されようとするときに、ゴールが遠ざけられるようなものです。排便時に息んで便が出そうになるときに、「肛門というゴール」が下がってしまうので便が出にくいのです。



毎日排便がなければいけない



「排便は毎日なければいけない」あるいは「排便が毎日なければいやだ」と考える方が少なくありません。毎日排便があればそれに越したことはないのですが、そうでなくても排便が週に3回以上あれば、医学的に便秘とはいいません。「だってすっきりしないんですもん」、「おなかが張るのがいやなんです」と言って、便意がないのに毎日トイレで励んでいると、すでに述べましたように取り返しのつかないことになる危険があります。当たり前の話ですが、便は食べ物が胃腸で消化された後の「残りかす」です。だから何を食べたかによって「残りかす」の性質も異なります。

便意を感じてからトイレに行くことを強調してきましたが、食べ物が消化されて便になって、大腸の終点である直腸に到達しやすい食べ物とはどのようなものでしょうか。胃腸の動きを促す食べ物にはいろいろありますが、乳製品、香辛料、柑橘類、アルコール(適度)はその代表です。その効果は人によって異なりますので一つ一つ試してみてください。

また、便意を感じやすい便と、便意を感じにくい便があります。なにか禅問答のようですが、「適度のボリュームのある有形便」がベストです。豆のような小さい便ではなく、台湾バナナくらいの太さの便がよいです。クリニックでは、当日の朝に排便をすませた方の診察をすることがありますが、肛門鏡という器械で直腸をみると、小豆のような便が残っていることをしばしば観察します。ご本人は「今朝排便があったのですっきりしています」

と言っていますので、豆のような小さい便では便意は感じないことが解っていただけだと思います。

さらに、液状便やドロドロ便より有形便の方が便意を感じやすいです。有形便といってもヤギのそのようなコロコロ便ではなく、形がくずれない程度のバナナの様な便が理想的です。有形便の方が液状便と比べて、肛門近くに便が来たことを察知しやすい仕組み(便意を感じる受容体がある)になっているのです。また、有形便の方が肛門を弛緩する反射が誘発されやすい(既述)ので排便に有利です。それでは「適度のボリュームのある固形便」を作るのに適した食べ物とはどのようなものでしょうか。言わずもがな、それは食物繊維です。米、麦類、芋やゴボウなどの根菜、キャベツ、小松菜などの葉物野菜、キノコ類などです。「食物繊維は摂っているけれど細い便しか出ないよ」とおっしゃる方の食べ物の内容を聞いてみると、食べる量が少ないのです。牛や馬のように積極的に食物繊維を摂取してください。

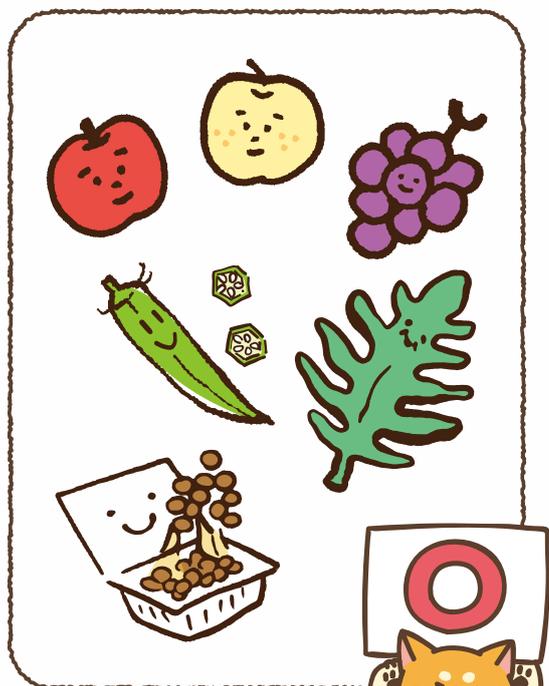




季節が変わっても排便はかわらない

夏から秋になると、便秘になる方が多いようです。食べ物と飲み物が変化するからです。夏に汗をかいてのどが渇くと頻回に水分をとりますが、秋になって涼しくなると水分の摂取が少なくなります。とくに高齢者ではのどの渇きを感じにくいので、薬を飲むとき以外では水を飲まなくなる方がいます。水分の摂取が少ないとコロコロ便になってしまいます。秋は収穫の季節で、梨、ブドウ、リンゴなどの果物がスーパーマーケットで山盛りになります。これらはすべて便秘の予防に有効ですが、秋が深まると柿が主役になります。柿は要注意です。夏にスイカやメロンにかぶりついていた人が秋になって、毎日柿を食べるとひどい便秘になる人がいます。11月になって便秘で受診された方に「柿は好物ですか？柿を食べ過ぎると便秘になることがありますよ」と促すと、「そういえば、若い時から柿を食べると便秘になった。そうだ、そうだ」といたく感心されます。柿に含まれる渋の成分であるタンニン酸が腸の動きを妨げるのです。でも、皆が便秘になるわけではありませんので、心当たりのある方は注意してください。

食べ物だけではありません。寒くなると手足や腰回りの血のめぐりが悪くなると共に、「おしっこが近く」なります。尿の量が増えて水分が出ていってしまうので、からだの水分を保持するために腸から水分を吸収するので。そのために、便の水分が減るのでコロコロ便になるのです。便の水分を保持するためには水溶性食物繊維の摂取が適しています。果物、葉物野菜、海藻、納豆やオクラなどのネバネバ食材がよいとされています。

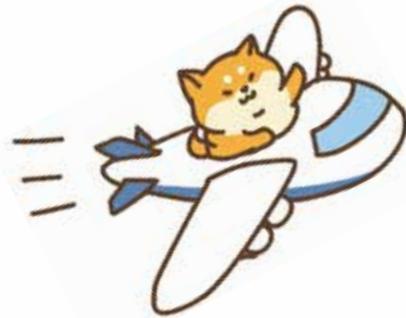


環境が変わっても排便はかわらない



これは「誤った排便」ではなく、注意になります。便秘薬の処方是最長3か月間ですが、その間に旅行に行った方で、再診日に開口一番「旅先でひどい便秘になりました。薬が効かないんです。近くの病院で浣腸してもらったの」と訴える方がいます。その訴えに応じた「環境が変わると、いつもと違うストレスを受けて腸が十分に動かなくなるのです。それに添乗員付きの旅行だと、朝の出発時間が決められていて、ゆっくりとトイレに行く時間もないでしょ」と返答します。国内旅行はまだしも、時差の大きい海外旅行はさらに便秘に要注意です。バイオリズムが乱れてしまうからです。朝食後に便意を感じてトイレに行く習慣の人が、地球の裏側にあるニューヨークに着いて、翌日に朝食を食べても腸は

満足に動きません。「腸は夜中だと思ってまだ寝ている」のです。先日も「ツアーでハワイに行ったんだけど、便秘になってこまったわ」と訴えがあり、これには「ツアーだからね。時間も決まってるし、それに腸も時差ぼけだからね」とお話ししました。環境が変わると便秘になりやすいことは誰しも経験的にご存じだと思います。最近も「娘が遊びに来いというから、1週間泊まったら便が出なくなっちゃたの」とご婦人の弁。先に述べたことと同じ説明をする私です。



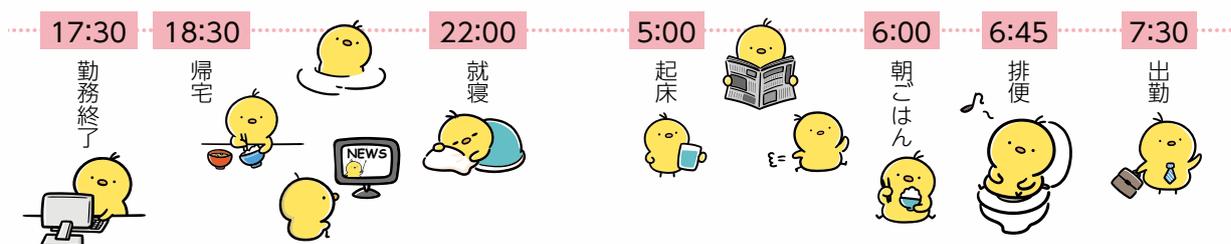


宵っ張りの朝寝坊でも排便はかわらない

現代人は宵っ張りです。昔は庶民の多くはお日様とともに過ごしていたので、電気が普及する前は日が沈めば床に入るしかなかったのです。「会社での残業が終わって21時頃に帰宅。夕食を済ませた後にテレビやミュージックを楽しみ、スマホで動画をみているうちに0時を過ぎてしまい、あわててベッドにもぐりこみます。もちろん朝寝坊です。目覚まし時計のアラームスイッチを数回押した後に、やっと意識を取り戻しても、すでに朝食を摂る時間がなく、着替えをすませて家を出る」多くの方がこんな具合です。朝食後にトイレでゆっくりする時間もなく便秘になるのは当たり前です。逆に、便秘でない人の生活を見てみましょう。

排便にとって朝は貴重です。早起きして、まず冷たい水分を飲み、朝食までの間に散歩や読書や新聞読みなどをして胃腸の運動を促すのです。活字を読むと脳に刺激がいき、脳腸相関により反射で腸が動き始めるので、散歩と同様有効です。朝食後にリラックスしていると便意を感じるようになりトイレに入ります。「宵っ張りの朝寝坊」は便秘の大敵です。「早寝早起き」を心がけましょう。

便秘でない人の生活



勤務が17時半に終わって18時半頃に帰宅し、夕食を早めに済ませてからお風呂に入りリラックスします。テレビでニュースを1時間くらい見てから22時には床につきます。7時間寝たので朝5時に自然に目がさめます。冷たい水か牛乳をコップ一杯飲みます。すると胃腸が朝だと思って動き始めます。着替えて30分散歩に出かけてくると、おなかグーグー鳴ります。もう、からだ全体で朝ごはんを待っているのです。6時に朝食を摂ると、その刺激で胃から大腸に指令が飛んで、歯磨きペーストを押し出すごとく一気に便が直腸に進んできます（これは大蠕動^{だいぜんどう}といって医学的に確認されています）。便意を感じて6時45分ごろに排便があります。7時半に家を出ます。

温水洗浄便座を果敢につかう



温水洗浄便座はわが国で商品開発され、今や全世帯の80パーセント以上の家庭でつかわれています。排便後に温水で洗浄して肛門の周りを清潔にすることで、多くの人々が快適なトイレライフを楽しんでいます。しかし、過度に使用すると痒みや便もれの原因になることが知られています。多くの温水洗浄便座では吐水の強さと細さを選択することが可能です。そして、1回に洗浄する時間と1日に洗浄する回数は使用する人次第です。「温水洗浄便座を果敢につかう」とは、細い吐水、強い吐水で1回に10秒以上、1日に2回以上洗浄することです。

果敢に洗浄すると、肛門の粘膜や肛門の皮膚を保護するバリアー(肛門腺や汗腺から分泌される粘液)を除去してしまうのみならず、肛門に小さいキズができます。これが痒みの原因になると考えられています。肛門が痒いと、知らず知らず夜間就眠時に、指先で掻いてしまうことにもつながります。すると、痒みに加えてヒリヒリ感に悩むことになり、医療機関を受診することになるわけです。診察すると肛門の皮膚が赤くただれているのみならず、細い線のようなキズが多発しています。

また、果敢に洗浄すると水が肛門から直腸

に侵入しやすくなります。水が直腸に入ると浣腸に類似した効果によって、便は出やすくなりますが、水は一部直腸に残っています。そしてトイレから退出後しばらくすると、知らないうちに液状便が下着にもれてくるのです。本人は相当ショックなご様子で受診されますが、「1か月間洗浄しないで様子を教えてください」と方針を伝えると、再診時には「先生、便もれが治りました」と満面の笑みで喜ばれる方が多いのです。

便が硬くて排便できにくい方は、排便の前に洗浄して肛門を刺激することで排便を誘発することがありますが、これを頻回にやることも痒みや便もれを助長する危険があります。「洗浄は太めの弱い吐水で、1日1~2回、5秒以下」を推奨しています。1日の排便回数が3回以上で軟便がちの方は、アルコールを含めた飲食の内容をチェックしてみてください。それでも改善しないならば、有形便にする薬は処方可能ですが、ほかに何か別の病気が潜んでいる可能性も考える必要があります。



「誤った排便」について我流でもよま話をしてきました。排便習慣は幼少期に身につき、その後各人で我流の排便方法をずっと実践することになります。「誤った排便」を続けると取り返しのつかないことにもなります。幼少期から「正しい排便」についての教育が必要だと痛感するこの頃です。





医療法人鉄蕉会 亀田総合病院

〒 296-8602 千葉県鴨川市東町929

TEL .04-7092-2211 (代)

2022年12月

発行：亀田総合病院 消化器外科