

第127号

まちのくすりやさん

今回のおはなし



「高齢化で増加する便秘」



「スヌースについて」



高齢化で増加する「便秘」初の「診療ガイドライン」

人知れず悩む人も多い便秘。日本ではこれまで便秘は病気とみなされず、医療機関を受診しても、効果的な治療がなされないことも少なくありませんでした。そんな状況を変えようと、消化器内科医らで組織する「慢性便秘の診断・治療研究会」が、日本初となる便秘のガイドライン「慢性便秘診療ガイドブック」を作成しました。

厚生労働省の国民生活基礎調査（平成25年）によると、便秘に悩む人は60歳までは男性よりも女性の方が多いですが、加齢とともに男性の有病率も増加し、80歳以上では男性が女性を上回りました。高齢化が進む中、日本の便秘「患者」は、1000万人以上といわれています。

便秘なんてたいしたことないと思う人も多いのですが、とんでもないです。中でも高齢者の便秘は命にかかわることが最近の研究でわかってきました。ただの便秘とっていたら、実際は大腸がんなどの病気が隠れていることもあります。高齢化の進展で便秘患者はさらに増えるとみられているだけに、診断・治療体制を整える必要があり、診療ガイドラインが作成されました。

便の形状 (プリストルスケールによる分類)	
タイプ1	 コロコロした便
2	 ソーセージ状だが硬い便
3	 表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	 軟らかいソーセージ状の便
5	 軟らかい半固形状の便
6	 泥状の便
7	 水様の便

※「慢性便秘症 診療ガイドライン」を参考に作成

そもそも便秘とはどういう状態をいうのか？

日本内科学会は「3日以上排便がない。または毎日排便があっても、残便感がある場合」としていましたが、ガイドラインでは、「本来なら体外に排出すべき糞（ふん）便を、十分量かつ快適に排出できない状態」と定義しました。そのうえで、大腸がんなどの病による大腸の形態的変化を伴わないもので、排便困難や残便感があっても困っている場合、治療が必要だとしています。また、便秘を診断する上で、便の形が大事な要素となります（左図参照）。

原因は多岐にわたりますが、加齢とともに便秘が増えるのは、運動や食事の量が減ることに加え、病気や薬の服用も関係しています。病気では、パーキンソン病やレビー小体型認知症などが、薬ではがんの痛み止めに使うオピオイドやうつ病の治療薬が便秘を起こすことが知られています。ヨーグルトなどのプレバイオティクスや食物繊維の摂取、腹壁マッサージは、手軽にできる便秘対策として知られていますが、ガイドラインでは、弱い推奨にとどまっています。

大葉やセンナ、アロエなどの生薬は、飲み続けると大腸にトラブルをきたすことから、ガイドラインでは、長期間の使用はさけるべきとされています。また、30年ぶりに、保健適応となったルビプロストン（上皮機能変容薬）などの処方薬もあります。

ザ・タバコ

平成25年8月より一部の地域において新しい形体のたばこ製品スヌースの販売が行われており、日本学術会議よりスヌースの使用による健康影響を懸念する「無煙タバコ製品（スヌースを含む）による健康被害を阻止するための緊急提言」が公表されています。

スヌースの使用は、幼児の誤飲を含めた種々の健康影響が懸念されることから、以下に健康影響に関する情報を提供します。

「スヌース」とはどのような健康影響があるのでしょうか？

「スヌース」には、ニコチンだけで無く、「たばこ特異的ニトロサミン」などの多くの発がん性物質が含まれています。そのため、使用により口腔がんなどの原因となるほか歯周疾患を引き起こし、循環器疾患のリスクも高める可能性があります。また、紙巻きたばこの安全な代替品とはならないことが指摘されています。

国際的な動向について

「スヌース」を含む無煙たばこは、国際がん研究機関（IARC）により、グループ1：（ヒトに発がん性があるもの）と分類されています。

2018年シーズンの飛散開始時期

2018年春のスギ花粉の飛散開始は、例年並みとなるでしょう。2月上旬に九州や中国、四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンが始まる見込みです。この先1月下旬から2月は、北日本では平年並みか平年より高く、東日本と西日本は平年並みの気温となるでしょう。この時期の気温が平年より高いとスギ花粉の飛散開始は早まる傾向となりますが2018年春のスギ花粉の飛散開始は全国的に大きく早まることはなく、おおむね例年並みとなる見込みです。ただし、スギ花粉は飛散開始日と認められる前から、わずかな量が飛び始めます。2月上旬に飛散開始が予測される地域では、1月のうちから花粉対策を始めるとよいでしょう。 日本気象協会



（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>