

便秘は最も一般的な消化器症状のひとつで、一般には規則的な排便がないことを指します。詳しくは、慢性的な排便困難、硬便、残便感、摘便など排便対応が必要、排便頻度が週3回未満などのうち、複数の要件を満たす場合を便秘といいます。

便秘はまずその原因の診断が重要です。大腸がんなど重大な病気が原因で起こる便秘（器質性便秘）もあるからです。普段と違い便秘になった場合、そうでなくても中高年の方は大腸がん検診を毎年必ず受けましょう。血便や体重減少がある方、がん家系などで特に心配な方は、早めに大腸内視鏡検査を受けましょう。

重大な病気が除外できたら便秘の治療に移りますが、必ずしも便秘薬が必要ではありません。便秘の原因にはさまざまな要因があります。食事量が少なかったり食事の繊維質が少ない場合、便の量が少なく排便反射が起こりにくくなります。また運動不足は大腸の動きや排便時の腹筋の力を弱め、便秘の原因となります。さらに女性の場合、黄体ホルモンが大腸の蠕動運動を抑制し便秘しやすくなります。朝忙しく排便時間がなかったり、外出先で緊張し排便を我慢したり、精神的ストレスが続く場合も便秘につながります。従ってまずは生活を見直し、朝食をきちんととり排便習慣をつける、食事の繊維質を増やす、運動不足やストレス解消のため散歩やスポーツをするといった対策を立てましょう。これらは漢方医学で言う「養生」に当たる大切なセルフケアです。

しかし十分養生しても便秘が改善しない、あるいは生活改善が困難な場合、便秘薬を使うこととなります。西洋医学には何系統かの薬があり新薬も出てきていますが、主流は刺激性下剤という大腸を刺激し排便を促すものです。漢方薬にも大黄という類似作用を持つ生薬があります。ただ効果が強すぎて下痢や腹痛を来す場合も見られます。こうした例は高齢者や体質の弱い人に多く、漢方薬のよい適応です。例えば麻子仁や桃仁といった生薬は植物の種で油分を多く含み、腸に潤いを与えスムーズな排便を促します。山椒は腸の運動を活発にして排便を促進します。ストレスで腸が緊張気味の人には腸の痙攣を鎮める芍薬を含む処方を用います。自律神経バランスを整える処方も有効です。さらに高齢者は冷えが腸の運動低下の遠因になり、冷え症に用いる処方が便秘にも使えます。西洋医学のように一律ではなく、患者さん一人一人の病状に合った治療薬のあるところが漢方の真骨頂と言えます。

「快便」は昔から健康のバロメーターのひとつです。たかが便秘、されど便秘。漢方を役立てて、自分の状態に合った快便習慣を取り戻しましょう。