

生活

日月火
水木金土

家族
働く

介護・シニア
家計
子育て
衣食住

健康

歩行中など少し便漏れ

紙上
診察室

前田 耕太郎さん



Q 三年ほど前から、歩いているときなどに少量の便が漏れます。内科や肛門科で勧められた骨盤底筋を鍛える運動をしても、ひどくなるばかり。どうしたらいいですか？
(女性・79歳)

A 漏れ性の便失禁と考
えられます。女性に多
く、神経や筋肉の障害
で起きます。加齢や出産経験な
どが危険因子です。便失禁の患
者は全国で五百万人いると想定
され、六十五歳以上の女性では
6・6%に症状があると報告さ
れています。受診しているの

手術含め外科的治療も

は、そのうち18%程度。人に言うことができない人も多いです。

治療は食事・生活・排便習慣が重要です。便を硬くし、便漏れを防ぐ効果のあるイモやゴボウといった繊維質の多い食べ物を食べ、便を軟らかくするカフェインやかんきつ類の果物、香辛料の多い食品、アルコールの摂取は控えます。便が残っている場合はかん腸で直腸を空にするのも方法です。便の硬さを整える薬での治療だけでも70%弱の人が改善します。骨盤底筋訓練は効果が具体的に見えにくい場合が多いですが、機能維持のため続けることが大切です。

これらの治療で改善がない場合は、外科的な治療をすることもあります。切れた肛門の筋肉を縫い合わせる手術や、心臓ペースメーカーに似た装置を体内に埋め込み、排便をつかさどる神経を電気で刺激することで症状の改善を図る「仙骨神経刺激療法」などです。こうした専門的な治療を受けられる施設は、大腸肛門機能障害研究会のホームページⅡ会の名前で検索Ⅱで調べられます。

(藤田医科大学病院国際医療センター教授・名誉センター長)

紙上診察室への投稿を募集します。〒住所、氏名、年齢、電話番号(紙面では匿名)を書き、左面の宛先へ。



専門医のアドバイスを検索!
からだの悩み Q &