○掲載日／6/20　○媒体／中日新聞（全静岡）　○企画名／「2019第1回はままつ健康フォーラム」　○コード／1906-057_組01

第1回

2019年
5月25日㊏

会場／浜松市医師会館

市民公開健康講座

はままつ健康フォーラム

はままつ健康フォーラムは「心と体の健康プログラム」をテーマに、経験と知識が豊富な講師が医療について分かりやすく解説するものです。
最新の正しい情報を入手して、みなさんで共有して、健康寿命を延ばしましょう。健康について正確な知識を得ることは、生活の質の向上や病気の予防や予測へとつながります。
今回は、悩みを抱えている方が多い「便秘や便失禁」についてと、脳の血管の病気の総称である「脳卒中」について解説していただきました。

排便の悩み解消！

講演1

～便秘・便漏れ～

講師
特定医療法人　松愛会
大腸肛門病センター　松田病院
相川 佳子 氏

便秘の種類と原因について

便秘とは便が大腸内に長時間とどまり、排便がスムーズに行われない状態のことです。便の量が少ない、残便感があるなど個人差はありますが、毎日排便がなくても腹部症状がなければ便秘とはいえません。

便秘の種類には機能性便秘、器質性便秘、薬剤性便秘があります。また機能性便秘にも、腸の緊張が緩み蠕動（ぜんどう）が行われないために大腸に便が長く留まり固くなる「弛緩（しかん）性便秘」、副交感神経の過度な緊張により腸が動かなくなる「痙攣（けいれん）性便秘」、便が直腸に達していても排便反射が起こらず停滞してしまう「直腸性便秘」があります。

器質性便秘とは、大腸がんや癒着などが原因で腸に通過障害が起こるタイプです。血便、激しい腹痛、嘔吐がある場合はすぐに病院へ。大腸がんは40～50歳代から増え始めるので早期発見のためにも年に二回は検査を受けましょう。

薬剤性便秘とは、薬の副作用から起こる便秘のことで麻薬系の鎮痛剤やうつ病の薬などでおこります。自己判断で治療薬をやめるのは危険なので禁物です。

「たかが便秘 されど便秘」

便秘で悩む女性の原因の多くは、腹筋が弱くていきむ力がない、便意を我慢する人が多いなどが挙げられます。黄体ホルモンの影響で月経前や妊娠初期は便秘になりやすいこともあります。男性の便秘は痙攣性便秘が多く、便秘と下痢を繰り返すので自分で便秘に気づきにくい傾向があります。また過敏性腸症候群といって、ストレスなどによって便秘や下痢を繰り返すものもあります。

高齢者の便秘に多いのは弛緩性ですが、全体の機能が低下した方は弛緩生、痙攣性、直腸性のすべてが原因になっている可能性もあります。排便習慣の薄れや水分不足、副交感神経の弱りや、冷え、介護への抵抗感なども原因になります。

慢性の便秘は、精神的ストレスが自律神経を乱しホルモンバランスを崩し、代謝の低下へとつながります。また腸内環境が悪玉菌の増殖を促進することで大腸内に悪臭を放つ腐敗ガスやコレステロールが増加し、肌荒れや体臭や口臭の原因になります。

まず排便を我慢しない生活習慣をつけましょう。規則正しい食生活、ストレスをためない、適度な運動、朝食を食べるなど、日常生活を見直します。排便時にはトイレの足元に台を置き足を上げると直腸と肛門の角度がゆるんで、肛門が下を向くようになります。また腹式呼吸で腹圧の刺激があると大腸や胃の動きがスムーズになり、自律神経のバランスも整って便秘解消に役立ちます。便秘に効くツボもあるので適度に押してもいいでしょう。マッサージや腸を刺激する体操も効果的です。

様々ある便秘薬は、薬によって特徴や副作用などが違います。下剤への頼りすぎには気を付けましょう。腸内環境を整えることも大切。不溶性食物繊維、水溶性食物繊維や発酵食品をバランスよく摂りましょう。オリゴ糖は習慣性や中毒性がないので安心して摂取できます。

便失禁（便漏れ）について

便失禁（便漏れ）で悩んでいる方は日本国内で約500万人。4人中3人が、恥ずかしさなどから誰にも相談できずにいます。漏れの不安感から人との接触を避けて家にこもりがちになり社会から孤立するケースもあり、生活の質を低下させています。

便失禁には便意があるが我慢できない切迫性のものと、知らない間に漏れている漏出性、そのふたつが混ざる混合性があります。原因は肛門括約筋の機能低下、自然分娩による肛門の損傷、直腸の手術、肛門の病気や手術、神経の病気などが挙げられ、検査は問診、排便造影検査、肛門超音波検査などがあります。

便失禁にならないためにも、便意を感じたら我慢しないように。過度にいきみすぎないことで排便に関係した神経に障害を起こすリスクを減らせます。飲酒やカフェインの摂りすぎも注意。尿道・肛門・膣をきゅっと締める骨盤底筋体操を習慣にするのも効果的。そのほかに行動療法、薬による治療、保存的治療、外科的療法、仙骨神経刺激療法などがあります。

排便の悩みはひとりで抱え込まないで、時には重大な病気が隠れているかもしれないので原因を明らかにして、規則正しい食生活と適度な運動で便秘、便失禁を克服しましょう。

脳卒中の病態と最新治療

講演2

～脳梗塞を中心に～

講師
総合病院　聖隷三方原病院
脳卒中科　部長
赤嶺 壮一 氏

脳組織の仕組みについて

脳組織は、細胞のミトコンドリア内において血液中のグルコース（糖分）が酸素によって酸化されることで産出されるエネルギーを得ています。脳は血液（血流）の酸素と糖分を大量に消費する臓器であり、脳血流に大きく依存しています。脳血流が完全に停止した状態が3～8分続くと、脳組織は死んでしまいます。

脳卒中とは脳の血管のトラブルのことで、脳に血液がいかず酸素と糖分が供給されない状態です。急いで処置しないと脳は死んでしまいますが、脳へ行く血管は4本あり頭の中でつながっています。4本のうちひとつが詰まっても他の血管からの血流があるので、脳卒中が起こったからといって数分で脳が死んでしまうわけではありません。ただし数時間以内に急いで処置することが必要です。

脳卒中の種類や処置法

脳卒中には脳出血、くも膜下出血、脳梗塞の3つがあります。脳出血とは脳の血管が破れて出血することで、穿通枝という脳の内部を貫く細い血管が破れて出血することが多いです。くも膜下出血とは、90％は脳血管にできたこぶ（動脈瘤）が破裂して脳の表面に出血するものです。

脳梗塞も大きく3つの種類に分けられます。「ラクナ梗塞」とよばれるものは穿通枝が閉塞するものです。「アテローム血栓性脳梗塞」は、比較的太い血管の内部にプラークというコレステロールの塊ができて血管が細くなり、そこに血栓（血液の塊）が形成されて閉塞するものです。「心源性脳塞栓症」は、心房細動という不整脈により心臓の内部に血栓が形成され、血流にのって脳血管に流れて閉塞してしまうものです。

「心源性脳塞栓症」の原因となる心房細動の発症率は年齢と共に増加していて、高齢化社会が進むとさらに患者さんが増えると思われます。また「心原性脳塞栓症」はノックアウト型の脳梗塞です。前触れもなく突然発症し重症な脳梗塞になることが多いです。「心原性脳塞栓症」になったら、血管に詰まった血栓を取り除き血流を再開させる必要があります。血栓溶解療法といい、t-PAという薬剤を静脈注射して血栓を溶解させます。およそ30％の患者さんの後遺症が軽減できますが、原則として発症後4時間30分以内に投与しなくてはいけません。また血栓回収療法といって、血栓溶解療法に追加して行うものもあります。カテーテルを脳血管が詰まった部分まで誘導し、ステントという金属製の網を広げ血栓をからめとって回収します。およそ40～50％の方の後遺症が低減できますが原則として発症後6時間以内に治療を開始しなくてはいけません。治療のタイミングが遅れると脳組織は壊死してしまい、壊死した脳細胞に血流を再開させると出血が起こりさらに状態が悪化してしまいます。

心源性脳塞栓症の予防

「心原性脳塞栓症」の予防として、原因となる不整脈、心房細動を見つけることが大切です。もしも診断がついたら、抗凝固薬を内服して血栓を作りにくくします。薬によって発症は約60％減少します。ただし、普段は不整脈がなく何かの拍子に突発的に心房細動がおこる発作性心房細動というものがあります。その発見方法のひとつとして検脈をおすすめします。手首の動脈の部分を15秒間、脈拍を触れて間隔が不規則でないかを確認してみましょう。また15秒間の脈拍を数え4倍して1分間の回数をはかります。1分間に130回以上、もしくは40回未満は要注意。不規則だったり、要注意の回数なら、医療機関を受診して心電図をとってもらいましょう。検脈は気が付いたときには随時行うようにしてください。

最後に脳卒中の簡単なチェック法をお伝えします。以下の症状が出たらすぐに病院へ！

笑顔を作ったときに顔の形が左右対称になっていない（Face）、両腕を上げて前に伸ばした時に、左右で高さが違う（Arm）、短い文がうまくしゃべれない（Speech）。これらの症状に気づいたらすぐに受診しましょう（Time）。この場合、何時何分に症状が出現したか覚えておくことも大切です。「FAST」と覚えておいてください。

[主催]はままつ健康フォーラム実行委員会 [構成団体]浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
[後援]静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所 [企画・制作]中日新聞東海本社広告部

特別協賛
SUZUKI
株式会社杏林堂薬局
協賛
あなたの夢に、追い風を。 浜松いわた信用金庫
一暮らし継がれる家一 三井ホーム
社会福祉法人 聖隷福祉事業団 介護付有料老人ホーム 浜名湖エデンの園
YAMAHA
一般財団法人 浜松光医学財団 浜松PET診断センター
FOR YOUR SMILE KYOWA 協和医科器械株式会社
遠鉄グループ 遠鉄の介護サービス ラクラス La-Class
静岡県予防医学協会