



便失禁

—一人で悩まず相談を—

指導：藤田保健衛生大学病院 国際医療センター長・教授 前田 耕太郎

企画：
日本医師会

No. 498

珍しい症状ではない便失禁

日常生活の中で「便意を感じてトイレにかけ込んだが間に合わなかった」「知らぬ間に下着が汚れていた」といったことはありませんか？ 無意識または自分の意志に反して、肛門から便が漏れる症状を「便失禁」といいます。日本では65歳以上の男性8.7%、女性6.6%にみられ、決してまれな病気ではありません。この便失禁の治療は海外では積極的に行われており、日本でも2017年に初の「便失禁診療ガイドライン」が策定されました。



高齢者以外にもみられる病気

排便には肛門括約筋かつやくきんを使いますが、この機能が加齢により低下することが便失禁の一般的な原因です。他にもさまざまな原因があり、高齢者だけに起こるわけではありません。出産や直腸がん、痔などの手術の後遺症、事故などによる脊髄損傷せきずいに伴うもの、認知症や脳梗塞、糖尿病を患っている場合も、肛門括約筋の機能の低下や直腸の感覚の衰えにより便意を感じにくくなるため、注意が必要です。

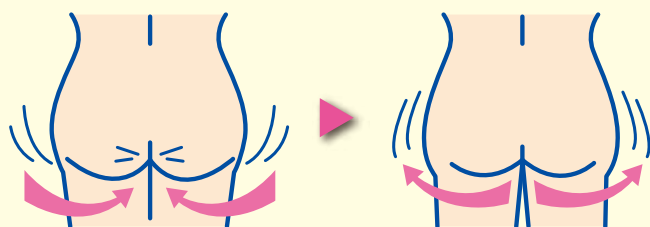
治療でスッキリ快適に

便失禁の症状は薬で改善することが多いのですが、その他にもさまざまな治療法があります。日常生活のなかでできる改善策としては食物繊維の摂取、アルコールやカフェインの入った飲み物を控える、右図の骨盤底筋訓練（お尻の筋力トレーニング）などです。

恥ずかしさから受診をためらう方も多い便失禁ですが、尿の失禁と同じように治療ができる病気です。まずはかかりつけ医に相談し、専門医の紹介を受けましょう。

骨盤底筋訓練(ゲーゲル体操)の例

あお向けに寝て、腹筋に力を入れないように気をつけながら行います。



① ぎゅっと締める

骨盤底筋(尿道・肛門・膣)を10秒ぎゅっと締めます。

② ゆるめて休む

骨盤底筋をゆるめ20秒休みます。

①～②を10～20回繰り返すのを1セットとし、毎日3～5セット行ないます。

腹筋に手を置いて行なうとよいでしょう。基本姿勢でできるようになったら、いろいろな姿勢で行います。慣れてきたら、通勤途中や入浴中、家事などをしながら体操してみるのも効果的です。

「便失禁診療ガイドライン2017年版」より作図