

くらし応援

健康ちえの輪

胃腸の悩み

若いころから腸が丈夫ではありませんが、年を取ってから、お腹がごろごろ鳴ったり、何とも言えない不快感がして、よく下痢になります。半日ぐらゐの間に4、5回はトイレに行きます。便は水のような時もあります。軟便の時もあります。お腹の痛みはありません。

一カ月に何度もなることもあれば、しばらく忘れていたような時もあります。外食をして天ぷらや揚げ物を食べた後に下痢をすることがありますが、家で揚げ物を食べても下痢をするとはまずありません。家では普段、家族と同じものを何でも食べています。

よく下痢になる



下痢になった時は、1日くらいは何も食べずに様子を見てから、おかゆを食べています。最近は医院で整腸剤や抗菌剤をもらっています。

60歳を過ぎたころから、便が小指くらいの細さになり、軟らかいのが日常です。便の臭いも強く、家族と同じ物を食べているのにと気になります。これも下痢と関係があるのででしょうか。下痢の原因は何か、治すことはできないか。教えていただければと思います。

(こん太・松本市・67歳)

アドバイス 定期的に腸の検査を

普段、食事や飲み物などで摂取する水分量は一日約2リットル。胃や小腸から約7リットルの消化液が出ます。計10リットル近い水分は、小腸で約70〜80%、大腸で20〜30%が吸収され、糞便として出るのは100ミリリットル程度です。何らかの原因で水分の吸収ができず、便が軟らかくなる状態が下痢です。原因となるのは、水分の過剰摂取、吸収障害、腸粘膜の異常や腸管の運動の異常など、さまざまです。腸管の運動は自律神経の支配を受けます。

今回の相談で、外で天ぷらや揚げ物を食べると下痢をするのは、消化に時間がかかる脂肪分の多い食事に、外食という自律神経に何らかの影響する因子が加わったためと考えられます。

便の臭いは腸内細菌による

発酵臭と思われる。腸内細菌は加齢とともに構成が変化し、善玉菌と呼ばれるものが少なくなると言われています。症状を改善するには、腸内細菌の状態を良好にし、腸の蠕動を正常にする対応になるかと思えます。

こん太さんのように慢性化している場合、悪性の心配は

あまりないだろうと、本人も我々医師も思いがちです。しかし、ポリープやがんが発生しても、症状が隠されたり、思い込みにより発見が遅れる場合があります。定期的に腸の検査を受けることが何よりも大切です。

(神村盛宣 長野市・伊勢宮胃腸外科院長)

医療・健康