

## 便意ガマンで腸が破裂！？ 日本人に「大腸憩室炎」が増加

新年度。朝、慌ててしまい、トイレに行くのを我慢したまま出勤してしまう。しかし、その我慢が病気を引き起こす可能性がある。最近、日本人に増えているといわれる「大腸憩室炎」。大腸の内壁が腸の外側に向かって飛び出し、小さな部屋ができ、ここに炎症が起きる病気だ。高齢者では最悪の場合、命にかかわることもある。



### 【肉食の増加が一因】

腸の内部に憩室があっても、それだけでは「大腸憩室症」といい、経過観察で済む。怖いのは炎症を起こす「大腸憩室炎」だ。時には耐えられないほどの強い腹痛が襲う。痛みは胃のあたりに感じることもあり、問診だけでは、胃炎などと誤診されることもある。

あんこうメディカルクリニック(東京都豊島区)の安康晴博院長は、こう話す。「肉食が増え、食物繊維を取らなくなってきたことが一因ともいわれている。便秘傾向の人で、40代以上であれば、大腸がん検診などで憩室が偶然見つかることがよくある。高齢者が『憩室炎』になると、ひどい場合、憩室の壁が破裂して腹膜炎になる可能性がある」



### 【ひどければ手術】

「大腸憩室炎」は、絶食、整腸薬、腸管運動を調節する薬の内服、経口補水液や点滴などによる補液と抗生剤で保存的治療を行う。これで大部分が回復するが、破裂して腹膜炎になり緊急を要する場合は、手術。大半は命に別条ないが、高齢者は別だ。大事に至らないためにも、憩室症と診断されたら、定期的に消化器科の専門医にかかりたい。消化器科は、食道から肛門まで身体の6割を診る。大腸検査ができる医療機関であれば、患者自身、腹痛の場所がよく分からなくても、通常の診療の中で、大腸の憩室は発見されやすい。

### 【ガスが腸を圧迫する】

予防には、日常生活と食事の見直しが必須だ。

安康院長は「便秘になると、内側にたまったガスが腸を圧迫するため、憩室ができやすくなる。まずは便秘を避けるため、普段からヨーグルトや納豆などの発酵食品、繊維の多い野菜などを意識して増やすこと」とアドバイスする。また、腸は、食後に必ず動く「ぜんどう運動」を始める(胃結腸反射)。この運動は朝食後が1日のうちで最も強い。つまり、朝食は欠かせない。「時間がなくてもバナナやりんごに野菜を入れてミキサーでジュースを作って飲むだけでもよい」(安康院長)

さらに、「憩室症」の時点で1日3回、酪酸菌や糖化菌、乳酸菌を含んだ「ビオスリー」、ビフィズス菌を含んだ「ラックビー」という腸内細菌の善玉菌を増やす薬を飲む治療もある。安康院長は「肉は極力やめて、魚中心の和食にすること。サラダは野菜の量としては少なすぎるので、炒める、蒸す、煮込むという方法で、たっぷり取ってほしい」と話す。腸は、内臓のなかで最も大きな面積を占める。いつも快適でありたい。

### ■大腸憩室炎の予防には

- 朝食を必ず食べる
- 食物繊維の野菜をたっぷり
- 肉を極力やめて魚中心に
- ヨーグルトを積極的に