

**1. 消化管の機能**  
 口腔から摂取された食物は、口腔内で噛み砕き、飲み込まれ、食道を通り胃に入り、胃酸や消化酵素によって消化され、さらには栄養素が吸収されます。残った食物

が週に2回以下の場合、便秘とみなされています。  
 \* 正常な排便とは？  
 排便の回数や量は個人差が大きいので、一般的には1日1〜3回、1週間程度が正常とされ、3日以上排便がない場合や、便秘と

**I. 排便の仕組み**  
 排便は、便が作られる消化管から便をためて排出する直腸肛門へと経過をたどり、排泄される。一般に食物が摂取されてから24〜72時間後に食物残渣・その他が排泄されます。  
 排泄障害は、消化管における消化不良や腸の蠕動運動の低下、直腸や肛門括約筋の機能低下が原因で起こります。

# 今月の特集 排便障害



配筋は横紋筋で、自律神経による調節が行われます。直腸には平滑筋が豊富にあり、腸管の蠕動運動を助けます。

**2. 直腸・肛門の機能**  
 直腸は全長20cm程度で、柔らかい性質を持っています。肛門括約筋は、排便時に収縮し、便の漏れを防ぎます。

このとき、食物残渣は、まだドロドロで、水様便のような液体の状態です。上行結腸や横行結腸で水分が吸収され、便の形成が進みます。健康者の便の硬さは、この大腸内での移動時間の短く、早く通過すれば硬くなり、長く通過すれば柔らかくなります。

**II. 排便障害とは**  
 便秘・下痢・痔・肛門機能低下など、排便の正常な状態から大きく分けられる。原因は多岐にわたりますが、生活習慣やストレスの影響を受けていることが多い。

便失禁からみると、便秘・下痢・痔・肛門機能低下など、排便の正常な状態から大きく分けられる。原因は多岐にわたりますが、生活習慣やストレスの影響を受けていることが多い。

排便の仕組みは、直腸の蠕動運動によって、便が直腸肛門括約筋を通過し、肛門から排出されます。この過程には、自律神経やホルモンが関与しています。

排便の仕組みは、直腸の蠕動運動によって、便が直腸肛門括約筋を通過し、肛門から排出されます。この過程には、自律神経やホルモンが関与しています。

発行所  
**中込内科医院**  
 〒010-0973  
 秋田市八橋本町3-1-5  
 TEL 018-862-1564  
 FAX 018-866-4655  
 E-MAIL  
 nakagomi@cna.ne.jp  
 URL  
 http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

**III. 治療・ケア**  
**1. 弛緩性便秘**  
 腸の蠕動運動の低下が原因で起こります。温湯法やマッサージなど、腸を刺激する方法が有効です。

**2. 弛緩性便秘**  
 腸の蠕動運動の低下が原因で起こります。温湯法やマッサージなど、腸を刺激する方法が有効です。

排便の仕組みは、直腸の蠕動運動によって、便が直腸肛門括約筋を通過し、肛門から排出されます。この過程には、自律神経やホルモンが関与しています。

排便の仕組みは、直腸の蠕動運動によって、便が直腸肛門括約筋を通過し、肛門から排出されます。この過程には、自律神経やホルモンが関与しています。

排便の仕組みは、直腸の蠕動運動によって、便が直腸肛門括約筋を通過し、肛門から排出されます。この過程には、自律神経やホルモンが関与しています。

