糖尿病と便秘の関係①

これまで、たかが便秘といわれ、重大な病気として考えられていなかった便秘ですが、近年では、寿命に影響することが明らかになり、『治療が必要な病気』として認識されるようになりました。

実は、糖尿病患者さんにも便秘で悩む方が多いのです。

そもそも便秘って？

便秘は「本来、体外に出すべき便を十分量、かつ快適に排出できない状態」と定義されています。

タイプは、大きく分けて2つ、

①排便回数減少タイプ
排便回数が週3回未満

②排便困難タイプ
硬便、過度のいきみ、残便感、腹痛や膨満感など腹部の不快感があるが挙げられます。

また、この両方を訴える方もいます。

隠れ便秘に注意！

「自分は便秘じゃない」と思っていても実は隠れ便秘という場合がありますので、右のリストでセルフチェックをしてみましょう。2項目以上当てはまると便秘の可能性があります。

また、自分の便がどんな形状か毎日確認するようにしましょう、理想的な便形状を知っておくことはとても大切です（図1参照）。

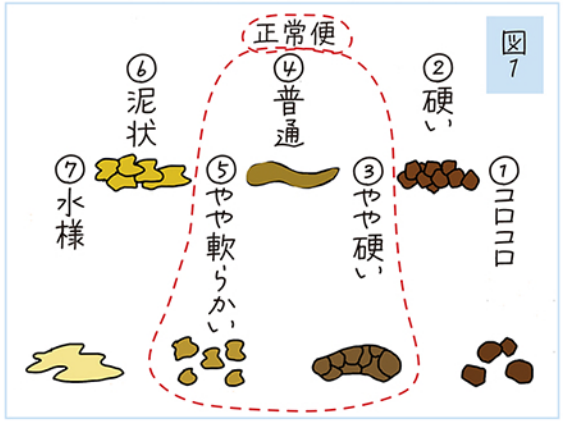
セルフチェックリスト

◎以下の6項目のうち、2項目以上当てはまると『便秘症』の可能性あり

- □ 排便時に強くいきむ
- □ 便が硬い
- □ すっきりしない、残便感がある
- □ お尻の穴が詰まった感じがする
- □ 摘便や浣腸をすることがある
- □ 排便回数が週3回未満

◎以下の項目に当てはまると『慢性』

- □ さらに、6カ月以上前から症状があり、最近3カ月間は上記の症状が当てはまる



なぜ、なりやすいのか

糖尿病患者さんが便秘になりやすいのには様々な要因が考えられています。

中でも、最大の要因は、『神経障害』です。神経によってコントロールされている腸や胃などの消化器の働きに影響が及ぶためです。自律神経のバランスが崩れると、腸の働きが弱くなり、便の運びが悪くなります。胃の働きも悪くなることがあります。

また、直腸というお尻の知覚がまひして本当はトイレに行きたいのに便意を感じられない状態になることもあり、その結果、便がたまって固くなり、摘便や浣腸が必要になる場合もあります。

その他に、糖尿病治療薬の副作用によって便秘になる場合もあるため注意が必要です。

次回2月号『糖尿病と便秘の関係②』へ続く・・・

『さかえ』2023.6より

ちょっと ひと息

『保護猫のすゝめ』

看護師　林　真由美

元々、私は猫が苦手でした。

猫を飼うきっかけは、主人が拾ってきた猫で「私は触れないから、みんなでお世話してよ」と主人と子供たちに話したことを覚えています。

その頃から、猫に関する動画やSNSを見ることが増え、保護猫活動について知るようになりました。

一般的に飼われている猫の寿命は12年～18年。それに比べて、外猫の平均寿命は3～5年だそうです。感染症や事故、過酷な環境のため上手く育たない子もいます。

保護猫活動は、そんな猫の里親を探したり、避妊手術をして地域に返したり様々な活動をしています。ほとんどの方が善意で行っており、どこの施設もパンク状態です。頭が下がる思いです。（申請すれば補助金は出るようですが、全然足りません）

我が家は、3匹の保護猫をお迎えしました。それぞれに個性があります。

一匹でも多くの命を救ってもらいたく、保護猫も選択肢の一つとして考えてもらえるとうれしいです。