



加齢とともに、便が漏れて下着を汚す症状に悩む人は、少なくありません。特に直腸性便秘による便失禁の訴えが、60代後半〜70代に目立ちます。

日に何度も便意を感じ、用を足してもすっきりしない状態が1週間以上続いたら、注意して下さい。悪化すると失禁を引き起こす場合があります、気になって外出もままならず、苦しいものです。

直腸性便秘による失禁は、直腸に便がたまり、あふれ出てくることで起こります。下剤などの薬を使って便を出し

便失禁 和食や煮野菜が有効

大阪肛門科診療所
(大阪市中央区)
院長 佐々木巖さん(41)

切る処置を行います。予防としては、日頃の生活の中で規則正しい排便習慣をつけることが大切です。和食や煮野菜を主にした食事に切り替え、便秘を防ぐことも有効です。

また、老化や出産などで肛門の筋肉「括約筋」が衰えたり、傷ついたりすること、また神経のトラブルなども原因になります。

治療法には、排便管理のほか、肛門に入れた圧力センサーを自分で確認しながら肛門を締める訓練をするバイオフィードバック療法、括約筋に低周波の電気刺激を与える治

療法などもあります。専門医の指導で行いますが、効果については個人差があります。

大腸、直腸がんなど悪性疾患が原因で失禁が起こることもありますので、気になる症状があれば、地域の肛門科や大腸肛門科、総合病院や大学の腸専門の外科を受診して下さい。(聞き手・満田育子)