

教えて  
ドクター

# 「便失禁(便もれ)」は治療できる病気 外出が不安なら早めに病院へ

松島病院  
大腸肛門病センター  
院長 松島誠先生



1978年北里大学医学部卒業。横浜掖済会病院外科医長、松島病院副院長などを歴任。2003年から現職。横浜市立大学医学部消化器・腫瘍外科学臨床教授。日本大腸肛門病学会評議員、指導医・大腸肛門病専門医

便がもれるのは年齢のせいだとあきらめていませんか？ 便失禁(便もれ)は、治療できる病気です。放置すると症状は進行するため、早めに専門の医療機関を受診することが大切。便失禁(便もれ)で生活の質を落とさないポイントをお聞きください。



## 排便をコントロールしている 肛門括約筋の機能低下が主な原因

便失禁(便もれ)とは、意識しなくても肛門を締めることができず、液や固形の便がもれてしまうことです。その主な原因は、排便をコントロールしている肛門括約筋の機能不全です。肛門括約筋には「内肛門括約筋」と「外肛門括約筋」の2種類があり、失禁の状態によって、どちらの筋肉が機能低下しているかが分かります。

内肛門括約筋は通常、意識することなく自動的に収縮して肛門を閉じています。この筋肉の機能が低下すると、排便時に肛門がゆるみ、便がもれてしまうことがあります。症状が進行する場合は、専門の医師に相談してください。



## 筋肉が伸びきる前に 正しい方法で鍛えよう

肛門括約筋の機能低下は、歳を重ねればたれでも経験する可能性があります。個人差が大きく、肛門の構造や排便習慣も影響します。便秘がちで長時間トイレでよくいきむ人は、自然分娩の経験がある人はダメージを受けやすいと考えられます。筋肉がゴムのよう伸びきってしまったら、元に戻りません。正しい方法で鍛えれば、症状が改善することもあります。

筋力が衰える前に、正しい方法で鍛えよう。排便トレーニングは、人によってやり方が異なります。排便トレーニングは、人によってやり方が異なります。排便トレーニングは、人によってやり方が異なります。

便がゆるくてもれやすい方は、固形化する薬を服用することで、便の固さを調整することができます。多くの患者さんは、こう

- 1つでも当てはまれば専門の医療機関へ
- 知らないうちに下着が便で汚れていることがある
  - 便意を感じてからトイレまで我慢できないことがよくある
  - 便失禁(便もれ)が不安で日常生活に不自由を感じている