

おなかのSOS、我慢していませんか？

専門医が教える、便秘・下痢の正しい知識と治し方



最新の「便通異常症診療ガイドライン」に基づく公式アプローチ

「毎日出ない」だけが便秘じゃない？

排便回数の減少



週に3回未満しか出ない

排便困難と残便感



出口で詰まる感じ、過度ないきみ、
ウサギのフンのようなコロコロ便

「慢性便秘症」とは？

便秘が慢性的に続き、日常生活や身体に支障をきたし、医療のサポートが必要な「病気」です。
単なる体質ではありません。

長引く「ゆるい便」は、ただの腹痛ではありません



「慢性下痢症」の定義

軟便や水様便が4週間以上続き、通勤、仕事、睡眠などの日常生活に深刻な支障をきたしている状態。

理想のお通じは「バナナ状」！あなたの便はどのタイプ？

便性状のスケール



便秘ゾーン

水分不足・通過遅延

理想のゾーン

下痢ゾーン

水分過多・通過亢進



医師に相談する際は、「回数」だけでなく「形（タイプ）」を伝えることが診断の大きなヒントになります！

なぜおなかの「交通網」は乱れるの？



便秘

動きの低下

大腸の動きが鈍い

出口のトラブル

直腸や骨盤の筋肉がうまく動かず押し出せない



下痢

水分の過剰分泌

腸が水分を吸収できない、または過剰に出す

胆汁酸の異常

消化液（胆汁酸）が大腸を刺激してしまう



隠れた病気や薬の影響

糖尿病、甲状腺の病気、大腸ポリープ・がん、または普段飲んでいるお薬（痛み止めや胃薬など）が原因になることもあります。

要注意！すぐに病院へ行くべき「おなかのレッドフラッグ」



体重の急激な減少



便に**血**が混じる



発熱を伴う



50歳以上での急な発症



家族に大腸がんや
大腸炎の人がいる

これらが一つでも当てはまる場合は、市販薬で我慢せず、すぐに消化器内科を受診してください。

病院ではどんな検査をするの？



Step 1: 丁寧な問診と診察

いつから？どんな便？
薬は飲んでる？おなかの
音や硬さを確認します。



Step 2: 基本の検査

血液検査、便潜血検査、
おなかのレントゲンで、
おなかのレントゲンで、
隠れた病気がないか
スクリーニングします。

必要な方にだけ行い
ています。怖がらずに
まずはご相談を！



Step 3: 専門的な検査

大腸内視鏡検査、エコー
検査、CT/MRIなど。

進化するお薬！「腸の動き」を正常化するツール

便秘を治すツール



水分を集める薬



腸液を増やし
動きを促す薬



胆汁酸の力で
動かす薬

下痢を治すツール



腸の動きを
落ち着かせる薬



過剰な胆汁酸を
吸着する薬

以前は「刺激して無理に出す」薬が主流でしたが、
今は「自然な排便リズム」を取り戻す優しいお薬が豊富にあります。

今日からできる！おなかに優しい「24時間」生活習慣



ひとりで悩まず、専門医と一緒に 快適な毎日を取り戻しましょう



- ✓ 便秘異常は、恥ずかしいことではなく、治療できる「疾患」です。
- ✓ 市販薬で無理にコントロールする前に、原因を正しく知ることが完治への近道です。
- ✓ 最新のガイドラインに基づき、あなたに最適なオーダーメイドの治療法が見つかります。

➤ 「消化器内科」または「胃腸科」をご受診ください！