

健康相談サービス、ご相談事例



Q. トイレに行ったときに便に血液が混じっていることが有ります。

・事例： のもと みかさま（仮名）からご相談

主人が、職場で健康診断の案内をいただきました。大腸がん検査に必要だと言うことで、毎回便検査がありますが、大腸がんについて少し教えてください。

私自身も、ここ2～3年は健康診断で便の検査をしています。健康診断の結果では特に異常はありません。気になっているのは、年に何回かトイレに行ったときに便に血液が混じっていることが有ります。時々ですが、おなかが張った感じやお通じが悪いときもあり、すっきりしないこともあります。先日、大腸がんは増えているように聞きました。便の話は、なかなか他の人に聞きにくいので、自分で気をつけておくことがあれば教えてください。たとえば、気になる症状や便の様子についてはどんなことに気をつければよろしいですか。



回答：（看護師が回答いたしました。）

便のお話は痛みや前後の腹痛など、ご自身でないとわかりにくいですし、なかなか他の人に相談しにくいところですね。

まず一日一回、便が必ず出ているようでしたら、排便時にいくつかご自身で確認されても良いかと思えます。ひとつは、ご自身も気になっている「便に血が混じっている」のはどのような混じり方でしょうか。便全体に混じっているのか、排便後にポタポタと血が便器に付くのかを見てみましょう。便全体に血がまじっているようでしたら、腸に何かできていて排便時にそのできものに便がすれた為、便に血が混じることも有ります。そのような場合は、内視鏡等で検査をする事が多いですね。内科、消化器内科の先生にご相談されると検査してもらえらると思えます。排便後にポタポタと便器に血が落ちるような場合は肛門部が切れたりしていることが考えられますので、続くようなら医療機関に受診しましょう。

健康診断で便検査をするのは、そのような出血の有無を確認することが目的ですので、ぜひ受けてください。健康診断の結果に限らず、排便後に便が残ったような感じが続いたり、極端に便が以前より細くなったとか、下痢と便秘が続き、お腹の痛みがあったりといった場合は、医療機関で相談することをお勧めします。気をつけたい事は、日ごろから繊維質を含む食物を摂り、夏に向けては適度な水分を取り、便通が良くなるような食生活を心がけて、腸のバランスを整えることが大切です。

バランスの良い食事と、適度な水分に十分な睡眠を習慣づけ、暑い夏も健康的に過ごしてくださいね。