



生命に関わる便秘の放置？

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

日常生活で、健康保持に最も重要な事は排便、排尿です。排便が規則的でないため、悩んでいる方が多く、医師や他人に相談しにくいと、一人で悩んでいる人達が多いです。ここでは便秘について紹介します。

排便の回数は一般的には1日1～2回ぐらいですが、2～3日に1回の排便でも、排便状態は普通で腹部膨満や腹痛などの苦痛を感じなければ便秘ではありません。一方、排便が毎日あっても、糞便量が少なく残便感があるような場合には便秘です。便秘とは、本来、体から出るべき糞便を十分量かつスムーズに排出できず、腹痛、怒責、残便感などの症状をきたし、検査や治療が必要な状態です。長く放置するとさまざまな疾患と関わりがありますので、軽視出来ません。日本人の有病率は2～3%で、高齢になるほど増える傾向があります。



1. 便秘と生存率

便秘の人とそうでない人の生存率についてアメリカで20歳以上の3,933人を対象に比較したところ調査を始めて15年後、便秘の人の生存率は、便秘でない人に比べると2割以上低下していたとのことです。

2. 便秘と循環器疾患

心筋梗塞や狭心症のような虚血性疾患で便秘を持った人のそうでない人に対する相対的危険度（ハザード比）は1.2倍高く、排便障害が循環器系疾患の発症に強く影響することが判明しています。

その原因は、排便時の強いいきみで血圧が急上昇し、その後の急激な心拍数の低下によって心臓に負担が掛かるためです。心房細動という不整脈の疾患を持った患者さんはいきみだけで容易に心拍数が増えるので、心機能に悪影響が出てきます。

3. 便秘と腎臓系疾患

便秘により腎機能が悪化しやすく、慢性腎臓病や末期腎不全を発症する頻度が高いという報告もあります。便秘があると腸管に内容物が停滞するので、有害物質の過剰生産、便秘に伴う腸内細菌の乱れなどが慢性腎臓病発症や進展に影響すると考えられています。

4. 便秘とパーキンソン病

パーキンソン病は体がふるえ、動作がゆっくりになる、筋肉がこわばり手足が動かしくくなる、転びやすくなるなどの症状を特徴とする病気で、脳の指令を伝えるドパミンと呼ばれる物質が減ることによって起こります。高齢者になるほど発症しやすくなり、便秘になる可能性が極めて高いです。便を肛門に送り出す機能が低下するために便が腸管に溜まり便秘になるのです。

5. 便秘と高齢者

高齢者が便秘になりやすい原因は、①腸の動きの低下、②糞便を押し出す力の低下、③食べ物の変化、④便意を感じにくい、⑤運動量の減少、⑥薬の副作用が挙げられます。このような原因のうち、大腸の動きが低下しておこる弛緩性便秘（しかんせいべんび）が大半です。糞便は水分を吸収しながら、大腸の動き（ぜん動運動）によって肛門に運ばれます。しかし、通過時間が長くなると、水分が多く吸収され、糞便が固くなり便秘を生じてしまいます。

6. 便秘の予防と対策

- ①朝食摂取とバランス良い食事：腸のぜん動運動を刺激します。
- ②水分摂取：腸を刺激させるため起床時に冷水や冷たい牛乳を摂りましょう。
- ③毎日決まった時間にトイレに行く：排便のリズムが整います。
- ④運動：全身を動かすと大腸のぜん動運動が促進されます。「の」の字にお腹をマッサージすることも有効です。
- ⑤薬物療法：最後の手段です。薬局やドラッグストアには沢山市販されています。気軽にサプリメントなど服用しないことです。医師に相談し、服薬が適正かどうかアドバイスを受けることです。



7. まとめ

便秘ぐらいと軽く考えないで、早め、はやめに対応すべきです。便秘で不幸な状態をきたさないように！！

 **全国健康保険協会 山口支部**
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL：083-974-0530（代表）
受付：平日8:30～17:15

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和7年 10月号

令和7年

やまぐち 3070・ピンクリボンキャンペーンのご案内

山口県では、がん検診の重要性を周知し、がん検診受診率の向上を図るため、乳がん子宮がん検診を受診した方に「ご自愛ギフト」をプレゼントするキャンペーンを実施しています。詳しくは特設サイトをご覧ください。



特設サイト▶



生活習慣病予防健診を利用してがん検診を受診しましょう

生活習慣病予防健診の詳細はこちら▶



生活習慣病予防健診とは

● 健診内容が充実しています！

生活習慣病予防健診の一般健診は毎年受診が必要な労働安全衛生法上の健診内容に加えて、がん検診も含んでいます。

● 費用補助でお得に受診できます！

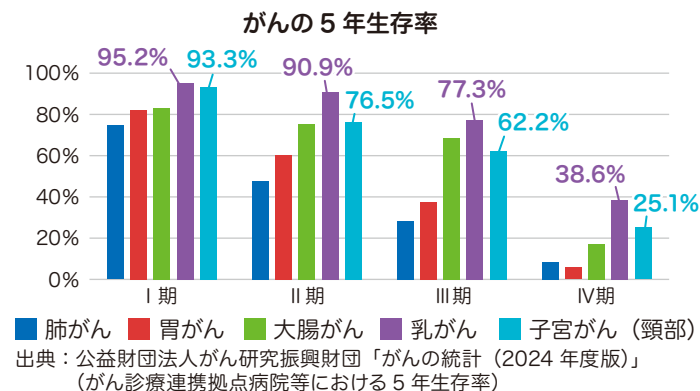
最高 18,865 円の健診内容ですが、自己負担額は最高 5,282 円です。

がん種類	検査内容	対象年齢／自己負担額
肺がん	胸部 X 線検査	35 歳～ 74 歳 追加の自己負担なし ※一般健診に含まれています。 ※胃部内視鏡検査は追加で自己負担が発生する場合があります。
胃がん	胃部 X 線検査（バリウム）又は胃部内視鏡検査（胃カメラ）	
大腸がん	便潜血反応検査	
乳がん	乳房 X 線検査など	40 歳～ 74 歳 最高 1,013 円～ 1,574 円
子宮頸がん	細胞診	20 歳～ 74 歳 最高 970 円

がんは治せる時代です！生活習慣病予防健診を利用して、早期発見、早期治療で長く働き続けられるよう健康を維持しましょう！

がんの5年生存率はどのくらいなの？

以下のとおり各病期（ステージ）ごとの5年後の生存率から、がんが早期で発見された場合、生存率が高いことがわかります。



病期（ステージ）についてはがんの部位によってそれぞれ異なりますが、おおむね以下のとおりと言えます。

- I 期** 一般にがんの大きさが小さく、隣接する組織に広がっていない状態（早期がん）
- II 期** 腫瘍が大きくなり、広がりは周囲のリンパ節や隣接する組織までで留まっている状態
- III 期** がんはかなり大きくなり、隣接する臓器にまで広がり進行している状態
- IV 期** 遠隔転移が見られる状態

出典：山口県広報物「健康だからこそ受けようがん検診」より抜粋

山口県民のがん検診の受診率はどのくらいなの？

山口県のがん検診受診率は全国的にも低く、特に乳がん検診、子宮がん検診は全国 47 位と最も低い状況です。



		山口県		全国
			順位	
肺がん	男性	51.6%	37 位	53.2%
	女性	39.0%	43 位	46.4%
胃がん	男性	44.3%	36 位	47.5%
	女性	28.8%	46 位	36.5%
大腸がん	男性	43.5%	43 位	49.1%
	女性	33.0%	46 位	42.8%
乳がん	女性	34.8%	47 位	47.4%
子宮がん	女性	34.9%	47 位	43.6%

出典：令和4年国民生活基礎調査

生活習慣病予防健診の対象とならない方は市町のがん検診をご利用ください。



知っておきたい! 整骨院・接骨院のかかり方

整骨院・接骨院での柔道整復師による施術には、健康保険が「**使える場合**」と「**使えない場合**」があります。単なる疲労性・慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労等では健康保険は使えず、全額自己負担となります。施術を受ける前に正しく理解して利用しましょう。詳しくは以下の内容をご覧ください。



健康保険が**使えます**

外傷性が**明らかな**

打撲、捻挫、および挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼

例えば…

- 家で家具に足をぶつけて打撲した。
- 階段で足を滑らせて足首を捻った。
- スポーツ中に肉離れを起こした。

健康保険が**使えません** (全額自己負担)

- 単なる疲労性・慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- 病気（神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニアなど）による痛みやこり
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事や通勤途上の負傷（労災保険が適用）

令和7年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

健康保険の被扶養者となっている方が、**現在もその状況にあるかを確認**させていただくため、被扶養者資格の再確認を毎年実施しております。令和7年度につきましては、被扶養者資格が解除となる可能性の高い対象者を絞って事業所あてに「被扶養者状況リスト」をお送りいたします。

《確認の対象となる方》

以下のいずれかに該当する被扶養者の方

- ①健康保険の資格が重複している可能性が高い方
- ②同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者の方と別居している可能性が高い方
- ③令和6年中の課税収入額が130万円（60歳以上は180万円）の金額を超過している方

※ 上記に該当する被扶養者の方がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

《送付時期》

令和7年10月下旬から順次送付いたします。

《提出期限》

令和7年12月12日（金）

《扶養解除となる被扶養者の方がいる場合》

確認の結果、扶養解除となる場合は、被扶養者状況リストと被扶養者異動届の提出が必要です。

扶養解除の迅速化のため、被扶養者異動届は可能な限り電子申請により、日本年金機構へお届けください。
なお、電子申請によるお届けが難しい場合は被扶養者状況リストに同封している被扶養者調書兼異動届を協会けんぽへご提出をお願いいたします。

《令和6年度の実績》

- 扶養解除者数 約6.3万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） 約11億円

加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となります。
ご理解とご協力をお願いいたします。



事業所向け 市町が実施する健康づくり事業のご紹介

以下の市町では事業所の健康づくりをサポートする事業を実施しています。職場内で健康づくりに関する悩みや取り組みたい内容がある場合はご相談ください。

下関市 働き盛り応援講座 **無料** ※一部実費負担あり



健康づくりの専門家（保健師、理学療法士等）が事業所へお伺いし、健康に関する悩みや取り組みたいテーマに応じて以下のような講座を行います。

- 食生活 バランスの良い食事、朝食の大切さなど
- 運動 からだの不調を運動で改善する方法など
- たばこ たばこが健康に及ぼす影響など



詳細はこちら▲
(下関市HP)

山口市 働く世代コンシェルジュ事業 **無料**



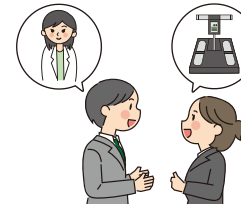
職場の仲間と一緒に楽しく健康づくりに取り組めるよう、保健師や管理栄養士が事業所へお伺いし、以下のような支援を行います。

- 健康チェック票や健診結果等から現在の健康状態を把握する
- 健康機器で血圧、体組成などを測定し「見える化」する
- 保健師等の講話や個別アドバイス、健診結果の個別フィードバック



詳細はこちら▲
(山口市HP)

宇部市 宇部市健康サポーター（事業所部門） **無料**



健康経営を進めたい事業所に対して以下のようなお手伝いをいたします。

- 健康経営に役立つ健康情報のメール配信
- 専門職（保健師や管理栄養士）による出前講座の実施
- 健康測定機器（体組成計、デジタル握力計など）の無料レンタル
- 登録事業所対象のセミナーや交流会への参加



詳細はこちら▲
(宇部市HP)

協会けんぽ山口支部では健康宣言事業所に対して健康経営のサポートを行っています!

無料

※一部実費負担あり

健康宣言をするためには**健康宣言登録票**をご提出ください!
(FAXまたは郵送)

健康経営の取組の一環としてご活用ください!

- 企業健康カルテの提供
- 歯科健診の実施
- 健康づくり出前講座
- 職場でのメンタルヘルス対策出前講座
- 健康に関する各種資料の提供



詳細はこちら▲
(協会けんぽHP)

県内で約1,500社が登録!

「やまぐち健康マイレージ事業」で健康づくり

山口県では市町や企業等と連携し、山口県民の健康づくりを応援する取組を実施しています。健診受診等の健康づくりを実践し、ポイントを貯めて特典を受けましょう。

対象者 対象市町の18歳以上の市民・町民

協力店は**158**店舗・施設
※令和7年8月13日現在

事業概要 健診を受診したり生活習慣改善のための目標を設定・実践するとポイントが貯まり、協力店で割引等のサービスが受けられます。

ステッカーが協力店の目印▶



特典を受ける流れ

- ①市町からチャレンジシートを入手する。
- ②健康づくりでポイントを貯めて市町へ報告する。
- ③市町から特典カードをもらう。
- ④協力店で特典カードを提示し特典（サービス）を受ける。

特典のご紹介

- 協力店でのお買い上げ金額から割引（3～10%）
抽選で当たるチャンス! ※一部の市町で実施
- 温泉宿泊券
- 食事券
- 野菜や水産物
- 商品券

やまぐち健康マイレージ事業の詳細はこちら▶

