



くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

便秘と薬

今回は便秘についてのお話をしましょう。

便秘は美容の大敵と言われるように、人間にとって不要なものである便を排泄しなければ、当然、肌荒れなどを引き起こします。

便秘の原因には、運動不足や食物繊維の不足などがあります。また、便秘があるときに我慢することも、便秘の原因となることがあります。

便秘を解消する方法としては、食物繊維の多い食事を取る、適度な運動をする（散歩程度でも構いません）、お腹を右回りにゆつくりとマッサージする、腸内の善玉菌を増やすためにヨーグルトを毎日食べる、などがあります。また、朝食後の決まった時間にトイレに行くように心掛け、排便の習慣を作ることも大切です。

これらの方法を心掛けても改善し

ない場合には、薬の助けを借りましょう。便秘がひどくなれば、腸閉塞や腸管穿孔（腸に穴が開いてしまう）を起こす可能性があります。たかが便秘とあなどらず、1週間以上便秘が続くときは、内科を受診するようにしましょう。

参考までに、内科で処方される便秘薬の例を挙げてみます。

○塩類下剤：慢性便秘の長期治療に適しており、便を軟らかくします。抗生物質などの一部の薬と一緒に飲むと、その薬の効果を弱めることがあるため、併用する場合は薬剤師に相談してください。

○膨張性下剤：体内で水分を吸収し、便塊の容積を増やすことで、腸に刺激を与え、排便を促します。この薬は、便秘が解消するまで継続して服用する必要があります。

○浸潤性下剤：水分を浸透させることで、硬くなった便を軟らかくします。

○小腸刺激性下剤：小腸を刺激し、腸管のぜん動運動（消化物や便を進ませるための腸の動き）を活発にさせることで排便を促します。

○大腸刺激性下剤：大腸を刺激することでぜん動運動を促したり、腸粘膜へ直接作用して排便反射を刺激したり、大腸での水分吸収を抑制したりすることで排便を促します。

○その他：腸管内でガスを発生させて排便させる、坐薬やグリセリンの浣腸など、いろいろな薬があります。腸管に刺激を与えて排便を促す薬は、だんだん刺激に耐性が出てきますので、頼り過ぎないようにすることが重要です。

排便は、毎日絶対にならないといけないものではありませんので、あまり神経質になる必要はありませんが、3〜4日無い場合は、放置せずに対処するようにしてください。不明な点があれば、積極的にかかりつけの薬剤師までご相談ください。