



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

おなかの元氣、確認していますか？

□から肛門までは、消化管と呼ばれる一本の管でできています。その長さはおよそ9メートル。食べた物は、まず□の中から食道を通過して胃へと運ばれます。次に十二指腸を経由してから6〜7メートルもある小腸を通り大腸へ。そして最後に直腸へと到着。一般的に食べたものが便として出てくるまでの時間は約12〜48時間(半日から2日)といわれています。その時間は、毎日の食事内容や食事の量、運動や体調・ストレス等いろいろな条件で変わってきます。

理想的な便とは、バナナ状または渦巻き状で、練り歯磨きのような適度な軟らかさがあり、色は黄土色から茶色、トイレの水に浮く程度の重さが良いとされています。

便秘とは「本来体外に排出すべき糞便を、十分かつ快適に排出できない状態」。腸が小刻みに動きすぎてし

まっている「緊張型の便秘」や、腸の動きがゆっくり過ぎる「弛緩型の便秘」、一旦直腸にたまった便が排出できない「直腸型の便秘」などもあります。高齢者では、加齢とともに腸の動きが弱くなり食事量も減少するために、若い時のように毎日の排便が見られないことがあります。また、若い女性などでは無意識に排便を我慢することにより、徐々に便秘を感じなくなり便秘になるケースがよくあります。

便秘薬は大きく分けて「便を軟らかくする」「腸を動かす」「直腸にある便を排出する」の3タイプ。これを排出する便の硬さや排便の頻度等から便秘のタイプを判断し使い分けます。便秘の時、便の中の水分は失われ便は硬くなりますので、「便を軟らかくする」タイプの薬はどのタイプの便秘にも有効です。しかし、腸の動きが鈍い場合やもうすでに直腸まで使った便が移動してしまっている場合は、効果はつきりしないことがあります。ま

た、腸が小刻みに動きすぎて便を運べない「緊張型」の便秘の症状に、「腸を動かすタイプ」の薬を服用すると効果がただけではなく、腹痛などの好ましくない症状が出たりします。

便秘は軽く考えがちですが、痔核や食欲不振の原因になります。また、高齢者の場合は、食欲不振から体力・筋力の低下にもつながるので注意が必要です。野菜や果物などの食物繊維をバランスよく取り、水分も温かいものを取り入れると内蔵の血行が良くなつて胃腸の動きが改善されます。運動では、腹筋や腹部のねじりが良く効きますが、歩く時に大きく足を動かすなど簡単な動きでも有効です。また、リラックスすることにより腸の蠕動運動ぜんどううんどうが促進されますので、十分な睡眠・休養を取るよう心掛けてください。

便秘でお困りの際には薬局等で専門家に相談し、自分の症状に合うお薬を選んでもらうようにしてください。

(神戸市薬剤師会 中村 さおり)