

## 4 薬をうまく利用しましょう

### ■市販薬についての注意点

便秘の症状を抱えている人の多くは、医療機関を受診する前に薬局で市販の便秘薬を購入して使用しています。ドラッグストアでも陳列台の一角を占めるほど便秘薬の種類は多く販売されており、その多くは、**大腸を刺激して排便を促す薬剤**です。効果は高く、頓服で使用する場合はよいのですが、**毎日、長期にわたって使用すると薬の効果が悪く**なってきてしまいます。



### ■医療機関で処方される薬について

医療機関で多く使用されている便秘薬は、酸化マグネシウム製剤です。腎機能が悪い人やご高齢の方は容量に注意が必要ですが、60年以上も使用されてきた歴史があり、**効果は緩やかですが、副作用も少なく比較的 안전한薬剤**です。また、市販薬と同じ、大腸を刺激して排便を促す頓服で使用することが多い刺激性下剤と呼ばれる種類の薬剤や直腸に便がたまっているような場合には、坐薬や浣腸を使用します。便秘に使用する漢方薬では大黃甘草湯や麻子仁丸、大建中湯が良く使われます。長い間、新規の便秘薬の発売はなかったのですが、最近になり**数種類の新しい便秘薬が発売**されました。小腸での腸液の分泌を刺激することで大腸に入っていく水分を増やすことにより便を柔らかくすることで、**排便を容易にする薬剤**です。残念ながら便秘になりがちな妊婦さんには使用できませんが、多くの人の便秘症に効果を期待されています。



# 大人の便秘症

気づきにくい便秘のサイン!  
あなたはこんな症状ありませんか?



- 排便回数が減った
- 便の量が少ない
- なかなか出ない
- 排便後すっきりせず、残っている感じがする
- お腹のハリがある

## これらの症状は便秘かも?!

一見、便秘ではないような症状でも便秘ということも。  
 はありましたか?

### ? 便秘とは何でしょう

便秘とは、排便の回数や量が少なくなり、排便の際の排出困難感や排便後の残便感があること、また快便と感ることがなくなる状態です。昨今の社会の高齢化とともに頻度の高い疾患となっています。60歳を超えると患者数は急増しますが、排便障害症状に対するとらえかたが個人によってそれぞれ異なるため症状や訴えも多様化しています。一見、便秘ではないような患者さんもよく症状を聞けば、便秘だったということもしばしばあります。



## ! 便秘には病気がかかっていることも...

### 気になる時は、医療機関に相談しましょう。

多くの人が便秘というあまり**病気という感覚がない**かもしれません。また、便秘で医療機関を受診することが**恥ずかしい**と抵抗を持つ方も多いかもしれません。便秘といってもその裏には、**原因となる病気が隠れている**かもしれません。あれこれ悩んで市販薬やサプリメントに頼るより、専門医への受診、相談が問題解決の近道になります。



BeWell  
バックナンバーはこちら!





原因によって便秘の治療法もさまざま

# あなたの便秘の原因は？

## 急性の便秘

便秘には、急な症状の出現によっておこる急性の便秘と徐々に症状が現れてくる慢性の便秘があります。急性の便秘には、便秘の症状だけでなく腹痛や嘔吐といった症状を伴う腸閉塞や、一時的な環境の変化や強いストレスがかかったために起こすような便秘がありますが、一般的に便秘症といえれば慢性の便秘のことが扱われることが多いでしょう。



吐き気  
腹痛

腸閉塞

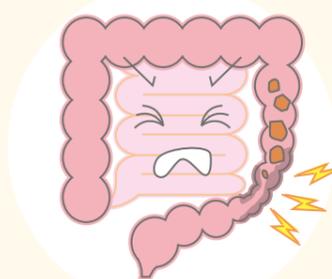


ストレス

**！急性の便秘は放っておくと危険な場合も！**

## 慢性の便秘

慢性の便秘で大腸自体に病気があるものとしては、大腸がんやクローン病といった大腸の一部が細くなってしまったために便秘になるものや、直腸の位置がおかしくなっている直腸瘤や直腸脱、肛門の痛みが強い痔などが原因となります。また、パーキンソン病や多発性硬化症といった特殊な神経疾患や脳梗塞や脳出血の後遺症でも便秘となります。糖尿病や甲状腺機能低下症といった内分泌疾患、強皮症や皮膚筋炎などの膠原病、またうつ病などの精神疾患も便秘の原因となります。一方で、うつ病の治療薬である抗うつ薬や抗不安薬、またパーキンソン病の治療薬、降圧薬の一種であるカルシウム拮抗薬でも便秘になることがあります。このような特別な原因がない場合でも、主にストレスが原因となり排便時に腹痛を伴うような便秘型の過敏性腸症候群もあります。



大腸の病気



神経疾患や脳梗塞・脳出血の後遺症



内分泌疾患



膠原病、精神疾患、ストレスなど



薬の副作用



# 便秘の予防&治療



## 4つのポイント

### 1 生活習慣の改善

便秘の治療の初めは生活習慣の改善を考えます。うまく生活習慣を改善できれば、便秘の治療だけでなく、便秘を予防することも可能です。まずは、排便の習慣を作ることが大切です。

毎朝、決まった時間、朝食をしっかりと食べた後に排便の習慣をつけるようにしましょう。和式の便器でしゃがむ姿勢は排便時の良い姿勢ですが、洋式の便器では便器の前に高い足台を置くことが排便の際の補助になります。

決まった時間にトイレに行く

台を置いて排便姿勢を取りやすくする



### 2 食事の内容と回数

水分補給



食物繊維



また、食事に関しても工夫してみましょう。十分な水分を取って食物繊維の量を増やすために野菜や果物といった食物繊維の多いものを積極的に取り、1日3回しっかり食事をとるようにします。

3回しっかり食べましょう



朝



昼

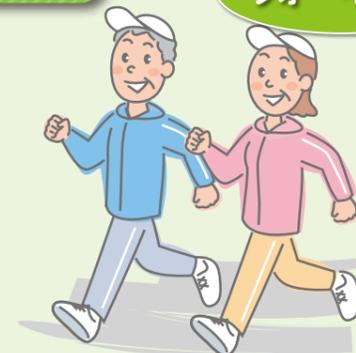


夜

### 3 運動習慣

運動も有効です。ウォーキングやランニング、サイクリングといった無理のない運動でも腸管の運動を刺激することができます。

ウォーキング



サイクリング