



## 便秘の薬の話題

便秘とは、便が大腸の中に停滞して排便が順調でない状態を指します。排便回数には個人差があり、1日1回もあれば2～3日に1回のこともあります。一般的には3～4日以上便通が無いもの、排便があっても十分出し切れない感覚があったり、便が固くなって排便が大変なら便秘の可能性があります。

激しい痛みがあったり、便に血が混じる、便秘と下痢を繰り返す場合は、すぐに病院を受診してください。

### <便秘の主な原因>


- 便意を我慢しているうちにいつのまにか便秘になってしまう(習慣性便秘)
- 腸の筋肉が緩んでしまい、便を出す力が弱くなる(弛緩性便秘)
- ストレスなどで腸がけいれんを起こし、便の通り道が狭くなる(けいれん性便秘)
- 女性では月経前に、黄体ホルモンが大腸のぜん動運動を抑えるので便秘になりやすい



### <薬を使う前に>

まずは生活習慣の改善です。1日1回決まった時間にトイレに行き排便習慣を整える、食物繊維(野菜・果物・海藻・きのこなど)と水分を多くとる、適度な運動(特に腹筋を使う運動)などを心がけます。薬は、それでも効果がない場合に、補助的に使用します。

### <便秘の薬(下剤)>

	増量性下剤	刺激性下剤
どのような薬?	水分で便を膨らませたり、軟らかくしたりして出しやすくする薬です。	腸を刺激して腸の運動を活発にして便を出す薬です。
医療用医薬品	酸化マグネシウム、モニラック	プルゼニド、アローゼン、ラキソベロン
市販薬の例	ミルマグ(MGP)など	スルーラック(アクラス)、コーラック(大正)、ウイズワン(ゼリア)など多数
特徴など	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・生理的な作用に近い。</li> <li>・長期に服用でき、毎日の排便習慣をつけるのにも向いています。</li> <li>・1日1～3回服用で、多目の水で飲むと効果的です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・効果が良く出ますが、連用すると効き目が鈍くなり、服用量が増えることがあります。</li> <li>・約8～12時間後に効果が現れます。一般的に、翌朝の効果を期待して、寝る前に飲みます。</li> </ul>
副作用	腎臓病の人では高マグネシウム血症になるおそれ	プルゼニドでは、連用により、結腸粘膜が黒く変色

※ その他、速やかに排便したい時には、浣腸(グリセリン浣腸など)を使うこともあります。

### <市販薬を使うときの注意>

- 便秘薬の効き目は個人差が大きいです。まずは少量から様子を見て使用しましょう。
- 効かないからと決められた回数・量より多く、勝手に飲み足してはいけません。
- 妊婦さんに効く下剤があります。また、持病がある方は、医師・薬剤師にご相談ください。
- ダイエット目的での服用はやめましょう。