



新しい便秘薬



ここ数年で、新しい便秘薬が相次いで登場しています。新しい薬は、作用の仕方が従来の薬とは異なるため、従来の薬で改善しなかった頑固な便秘の改善も期待できます。また、単に便の回数を増やすだけでなく、便秘の不快感や排便の困難感を減らしたり、便をほどよい硬さにしたりなど、患者さんがより満足できる治療を目指すようになってきました。

便秘とは…¹⁾

通常、便秘では便の回数が少なくなりますが、逆に、便が出切らないことによって何回もトイレに行くようなケースもあります。したがって、便の回数だけでは便秘かどうか一概には言えません。

便秘とは…『本来出すべき便を十分かつ快適に排出できない状態』

■主な症状

- 排便回数の減少(概ね週3回未満)
- 排便時の肛門周囲の不快感
- 腹痛・腹部不快感
- お腹が張った感じ
- 強いいきむ必要がある
- 便が出切らず残っている感じ

主な便秘の飲み薬

■新しい薬

最近発売された新しい薬は、いずれも便の水分を増加させ、便を軟らかくして排便を促すタイプの薬です。便は水分で膨張し、それが大腸の動きを活発にもします。生理的な作用に近く、長く使い続けても薬の効き目が落ちてきません。

また、体に殆ど吸収されないか、吸収されても速やかに分解されるので、より安全です。

| 薬の名前 | 主な特徴 | 作用の仕方 |
|--------|--|--|
| モビコール | ▪ 粉を水に溶かして飲む薬。 ▪ 子ども(2歳~)にも使える。 | ▪ 大腸内へ水を引っ張り、便の水分を増やす。 |
| ラグノスNF | ▪ ゼリータイプの薬。 ▪ 同成分のシロップの薬(モニラックなど)は子どもにも使える。 | ▪ 大腸内へ水を引っ張り、便の水分を増やす。 ▪ 乳酸などに分解され、大腸の動きを活発にする。 |
| グーフイス | ▪ 効果をより良くするため、食事の前(食前)に飲む。 | ▪ 大腸内の胆汁酸を増やす。 ▪ 胆汁酸は大腸内へ水分分泌を増やし、大腸の動きを活発にする。 |
| リンゼス | ▪ 痛みに過敏な神経を抑え、腹痛や不快感も改善する。 ▪ 効き過ぎを防ぐため、食前に飲む。 | ▪ 腸の「GC-C受容体」という部分を刺激し、腸内への水分分泌を増やす。 |
| アミティザー | ▪ 吐き気などを防ぐため、食事の後(食後)に飲む。 ▪ 妊娠している方は使えない。 | ▪ 小腸の「CIC-2」という部分を活性化し、腸内への水分分泌を増やす。 |

■従来の代表的な薬

酸化マグネシウムやプルゼニドなどは、昔からある定番の薬です。新しい薬に比べると、価格が安いです。

酸化マグネシウムは、多くの方に使われています。便を軟らかくするタイプの薬で、長期に使えますが、特に高齢や腎機能障害の方では、血液中のマグネシウムが多くなり過ぎる(吐き気、脈が遅い、力が入らない、眠気など)ことがあり、注意が必要です。

一方、プルゼニドなど、大腸を直接刺激して大腸の運動を活発にするタイプの薬は強力ですが、長く続けているうちに効き目が悪くなるのが欠点です。

| 主な薬の名前 | 主な特徴 | 作用の仕方 |
|-----------------------|--|--|
| マグミット(酸化マグネシウム) | ▪ 多めの水で飲むと効果的。 ▪ 錠剤の他、散剤(粉)もあり、飲む量の調節がしやすい。 | ▪ 大腸内へ水を引っ張り、便の水分を増やす。 ▪ 効果の発現は8~10時間前後 ²⁾ 。 |
| プルゼニド(センノシド) | ▪ 長期の連用は避ける。 ▪ 尿が黄褐色や赤色を呈することがあるが心配は不要。 | ▪ 大腸を刺激して、腸の運動を活発にする。 ▪ 効果の発現は8~10時間前後。 |
| アローゼン(センナ) | ▪ 妊娠している方は原則使えない。 | ▪ 効果の発現は8~10時間前後。 |
| ラクソベロン(ピコスルファートナトリウム) | ▪ 内用液(液体)は、症状に合わせて滴数で調節しやすい。 ▪ 子どもにも使える。 | ▪ 大腸を刺激して、腸の運動を活発にする。 ▪ 効果の発現は7~12時間前後。 |

■便秘解消のための生活習慣

- 朝ごはんを食べる。
- 食物繊維(豆類、根菜、芋類、海藻、キノコ類、雑穀、果物など)を意識して食べる。
- マグネシウムを多く含むもの(海藻、玄米、納豆、ナッツ類など)を食べる。
- ヨーグルトや乳酸菌飲料を食べる。
- 少しずつ適度に水分補給する。
- 便意を我慢しない。
- 1回15~20分程度のウォーキングなど無理のない程度の運動を続ける。



【参考文献】

- 1) 日本消化器病学会関連研究会慢性便秘の診断・治療研究会:慢性便秘症診療ガイドライン2017
- 2) スズケン医療情報室:経口便秘症治療薬一覧表(2018年11月28日作成)