

薬の伝言板～便秘～



No. 257 2019年4月
丸子中央病院 薬局

便秘の悩みを人知れず抱えている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は便秘についてお話します。

便秘とは？

便秘とは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」であり、全身倦怠感、腹部膨満感、めまい、頭痛などの症状を引き起こします。1～2日排便がなくても、不快感がなければ、便秘とはいえませんし、1日1回排便があっても、量が少ない、すっきり出た感じがなく、便が硬くなかなか排泄できない、排便の間隔が不規則などの状態があれば便秘といえます。



便秘の種類と原因

機能的便秘

・弛緩性便秘

運動不足、加齢に伴う筋力の低下や食生活などが原因で、腸の動きが鈍くなり便を押し出すことが出来なくなります。

・痙攣性便秘

ストレスによる自律神経の乱れが原因で、便をうまく運べなくなります。残便感や下腹部痛があることがあります。

・直腸性便秘

便が直腸（便が排出される直前の場所）まで運ばれているにも関わらず、便意が起こらないことが原因で、直腸に便が溜まってしまいます。便意を我慢する人に多くみられます。



器質性便秘

便を作る経路(胃→小腸→大腸→肛門)に疾病による物理的な障害があることが原因です。



便秘を予防するには？

- 毎日食事を摂る
 - 食事は便意を促すきっかけとなります。また繊維質の多い食品（野菜類、くだもの等）を摂るようにしましょう。
- 排便のリズムを身に付ける
 - 毎日時間を決めてトイレに行くように心がけましょう。
- 水分をしっかり摂る
 - 腸の内容物が通過しやすくなるよう水分を多く摂りましょう。
- 適度な運動をする
 - おなかをマッサージすることでも、腸に刺激が与えられて排便が促されます。

便秘薬



分類	薬品名	作用
塩類下剤	酸化マグネシウム	腸の中に水分を留まりやすくし、便を柔らかくします。
浸透圧性下剤	モビコール	
刺激性下剤	センノシド錠 ピコスルファート液 アローゼン顆粒	腸を刺激して、腸の動きを高めます。
浣腸・坐剤	グリセリン浣腸 新レシカルボン坐剤	直接腸を刺激したり、腸の中をなめらかにし、排便を促します。
腸液分泌促進剤	アミティーザカプセル リンゼス錠	腸内への水分の分泌を促し、便を柔らかくします。
IBAT 阻害剤	ゲーフィス錠	胆汁酸の再吸収を抑制し、腸内の水分泌や、腸の動きを促進し、排便を促します。

薬を飲んでも改善しない場合は、何らかの病気が原因で起こっていることも考えられます。便秘を放っておくと、大腸の中で便がますます硬くなり、症状が余計ひどくなる「便秘の悪循環」が生じてしまいます。そうなる前に、すぐに医療機関を受診しましょう。