

薬の伝言板 ～便秘薬～



No. 288 2021年 11月

丸子中央病院 薬局

便秘でお悩みの方は多いのではないのでしょうか。便秘は女性や高齢者に多いといわれていますが、ストレスや運動量の低下などが原因となって便秘になる男性も増えているようです。特に最近では、新型コロナウイルスの流行による外出自粛のための運動不足により、便秘になる人が増加しています。



便秘とは？

便秘の定義は様々ですが、一般的には、3日以上排便がなく排泄物がお腹に滞っている状態や、毎日お通じがあっても残便感があつてスッキリしない状態、お腹が張り違和感があつて不快な状態のことを言います。一方で、毎日お通じがなくても、不快感がなくスッキリしていれば便秘とは言えません。

便秘のタイプ

機能的便秘

大腸の形は正常でも、腸の機能が低下することで起こる便秘です。

○弛緩性便秘:腸の運動機能が弱くなることにより、便が大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて、便が硬くなって押し出せなくなるために起こります。高齢者や女性に多いです。

○痙攣性便秘:精神的ストレス、環境の変化などによって自律神経が乱れ、腸の運動機能が強くなり、便をスムーズに押し出せなくなります。

○直腸性便秘:便意を我慢する習慣によって、便が直腸に達しても便意が伝わらなくなり、うまく排便できなくなります。



器質性便秘

大腸がんやイレウスなど、腸の腫瘍や炎症、閉塞などによって、便の通過が物理的に妨げられることで起こります。血便や激しい腹痛、嘔吐、発熱などがある場合は、医療機関の受診が必要です。

便秘を放置するとどうなるの？

○カチカチに固まった便が肛門を傷つけ、痔になりやすくなります。

○下剤や浣腸が効きにくくなり、器具や指でかきださなければならない状態になります。

○便秘による腸内環境の乱れにより、腸内細菌によるバリア機能が低下し、体の免疫力が低下します。



便秘薬の種類

分類	薬品名	作用・特徴
塩類下剤	マグミット (酸化マグネシウム)	腸内に水分を移動させ、便を柔らかくする。 腹痛も伴わず、習慣性が少ないのが特徴。
大腸刺激性下剤	センノシド アローゼン顆粒 ピコスルファート	腸を刺激して、消化管運動を促す。 塩類下剤より腹痛を伴うこともある。 薬を飲んで、8～10時間後に効果がある。
膨張性下剤	ポリフル	水分を吸収させて便を柔らかくするとともに、腸の内容物を膨らませて腸を刺激し排便を促す。下痢時にも効果あり。
浣腸・坐剤	グリセリン浣腸 新レシカルボン坐剤	直腸を直接刺激するので、即効性がある。 カチカチになってしまった便に効果的。
上皮機能変容薬	アミティーザ リンゼス	小腸に作用して水分の分泌を増やすことで、便を柔らかくし、腸管内の輸送能力を高める。
胆汁酸トランスポーター阻害剤	ゲーフィス	大腸に流入する胆汁酸を増やし、水分分泌と消化管運動を高める。

※マグミット(酸化マグネシウム)の注意点

飲み合わせに注意する薬

- 抗菌薬:レボフロキサシン、ミノサイクリン、など
- 骨粗鬆症の薬:アレンドロン酸ナトリウム、など
- 心臓の薬:ジゴキシン

同時服用により、左記の薬の効果が減弱してしまうため、2～3時間ほど空けて飲みましょう。

大量のカルシウムや牛乳と一緒に飲み合わせると、吐き気や食欲不振が起こることがあります。通常の食事の摂取量ならば問題になりませんが、大量摂取は控えましょう。



便秘を防ぐには…

- 体を動かすと腸も動きやすくなるので、適度な運動をしてみましょう。
- 海藻類やさつま芋などの食物繊維を積極的にとり、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 便を硬くしないように、たとえ喉が渇いていなくても水分を定期的にとりましょう。



便秘薬は、便秘のタイプや便の性状によって適切なものが処方されています。また、便秘薬は医療用だけでなく市販薬もあり、どれが良いか迷ったら、医師や薬剤師に相談して適切な薬を選びましょう。