



便秘は治療すべき

重要な疾患！

便秘は万病のもと！

便秘は、若年者では女性に多く、高齢者では、男女問わず10人に1人が便秘を経験しています。便秘になると、腸内フローラが乱れ、万病のもととなります。たとえば、動脈硬化や高血圧、パーキンソン病や大腸がんのリスクを上げると言われています。極端な場合は、生命予後にも関わってきます。よくあるのは、トイレでいきむと脳血管障害を発症して、トイレで倒れて、救急車を呼ぶ事態になりかねません。



便秘専門外来

月曜日・水曜日

診察時間 9時～11時半

便秘はまず日常生活から改善！

できるだけ排便習慣をつけることが重要です。朝、食事をとることで胃腸が動き、排便を促すような反応が出る仕組みになっています。しかし、朝ご飯を食べないとか、朝忙しくてトイレにゆっくり入れないなど日常でよくあることです。できるだけ、時間に余裕をもって起きて、毎朝食事をするように心がけましょう。次に、食事で繊維分の多い食事や、水分をよくとるなどの工夫も効果が出る場合が多いので試してみましょう（詳細は隣のページに書いています）。それでもダメなときは、今、いろんな便秘のためのお薬が出ているので、試してみることをお勧めします。

自分で薬局でお薬を買って飲むのではなく、きつちりと医師にご相談の上治療をしていただくことをお勧めします。お薬に関しては、裏面に説明しています。また、青山病院では、便秘専門外来をしていますので、ご遠慮なくご相談ください。老若男女問わず、便通をよくして快適な毎日を過ごしましょう。

担当医師 樋口

便秘についての食事療法

- ・定期的に排便習慣をつけるために生活リズムは規則正しくします。
- ・夜遅い時間の飲食や朝食を抜くような不規則な食生活は避け、食事は1日3回規則正しく食べるようにします。
- ・便量を増やし、腸管内を通過する時間を短くするために、便の主材料となる食物繊維を含む食品は毎食たっぷり摂るようにします。
- ・主食は消化の良い麺類やパンより、含有されるでんぷんの一部が食物繊維としても働く米飯を積極的にとるようにします。また温かいご飯より冷ご飯、胚芽米、玄米の方が、食物繊維の含有量も多く、より優れています。
- ・腸管に刺激を与えるために、起床後は牛乳や水を飲むようにします。便をやわらかくする働きをもつ乳糖を含む牛乳は、毎朝欠かさず飲む習慣をつけるようにします。腸管内での脱水を防ぐためにも、水分は十分に摂るようにします。
- ・腸管内で発酵し、ガスを発生させ、これにより腸管刺激を行い、運動性を高めるために、ガスが発生しやすい豆・芋・かぼちゃ・栗・バナナなどを食べるようにします。



食物繊維について

食物繊維は、水を含むとゲル状になり、便を柔らかくして出しやすくします。また、善玉菌のエサになり、腸内環境を整える効果もあります。また、水分や老廃物を吸着し、便のかさを増やして腸のぜん動運動を促すともいわれています。食物繊維の摂取目標量として、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」（2020年版）では、女性18g以上、男性21g以上（ともに18～64歳の場合）と定めています。適量摂取が期待される量として、成人の野菜の平均摂取量を1日当たり60gが目標とされています。目標量の野菜を摂るために毎食あたり120gの野菜を食べるようにしましょう。

食物繊維を多く含む食品

わかめなどの海藻類、果物類、こんにやく・じゃがいもなどのいも類、オクラなどのネバネバした野菜、大豆・枝豆などの豆類、ごぼう・大根などの根菜類、きのこ類、おから・玄米など皮付きの穀類や雑穀など

乳酸菌について

乳酸菌は悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整えてくれます。人の大腸に存在する善玉菌のうち乳酸菌の占める割合はわずか0.1%といわれています。また乳酸菌はヨーグルトやチーズなどに含まれます。

管理栄養士 堀

便秘におすすめの薬

便秘薬にはいろいろな種類があります。そして効果もそれぞれ異なります。今回は、便秘薬の種類や特徴を紹介したいと思います。紹介している薬品名は、主に当院で採用しているごく一部のお薬です。ご了承ください。

刺激性下剤

薬品名…センノシド・ヨーデル・アローゼン・ラキソベロン

大腸に直接作用して蠕動運動(ぜんどううんどう)を促します。お腹を動かすため、腹痛を伴うことがあります。

長期の服用により耐性が生じるため、頓用で使われることが多いです。

効果発現は8～10時間。

外来で処方されることはほとんどありませんが、他にも小腸に作用するヒマシ油や、直腸に作用するグリセリン浣腸・新レシカルボン坐剤もあります。



浸透圧性下剤

薬品名…酸化マグネシウム・モビコール

体内に吸収されにくいお薬なので、腸内の浸透圧が上がると、大腸内へ水分を引き込み便を軟らかくします。効果が弱い時は、水を多く飲むと効果が高まります。肛門付近の硬便には効果がないので、硬便にならないようコントロールしましょう。

耐性は少ないですが、酸化マグネシウムの場合、わずかに吸収されたお薬が腎臓から排出されるため、高齢者や腎機能が低下している人では高マグネシウム血症の初期症状として嘔気、徐脈、筋力低下、傾眠がありますので、気になる症状がある場合は、血液検査でマグネシウムをはかってもらいましょう。

効果発現は酸化マグネシウムは8～10時間。モビコールは2日。



粘膜上皮機能変容薬

薬品名…アミティーザ・リンゼス

腸管の粘膜上皮に作用して、腸内への水分分泌を促し便を軟らかくします。リンゼスは、大腸痛覚過敏を抑制するため、腹痛や腹部不快感を改善します。また、食後投与では効果が出過ぎるため、食前投与になっています。効果発現は24時間以内。



漢方薬

漢方薬には、複数の生薬が入っており、それらが一緒に働くことで、より良い効果を発揮します。

薬品名…大黃甘草湯(だいおうかんぞうとう)

名前の通り、大黃と甘草のみのシンプルな構成です。大黃の主成分はセンノシドです。刺激性下剤で紹介したお薬です。甘草は緩和作用があるため、便秘に伴う腹痛や排便時の痛みを和らげます。

薬品名…麻子仁丸(ましにんがん)

6種類の生薬で構成されています。大腸を刺激するもの、腹部のつかえを下すもの、腹痛を和らげるものが入っています。

薬品名…大建中湯(だいけんちゅうとう)

4種類の生薬で構成されています。滋養強壮作用があるもの、胃腸の働きをよくして、お腹の冷えや腹痛を和らげるもの、胃腸の調子を整えるものが入っています。



胆汁酸トランスポーター阻害薬

薬品名…ゲーフィス

胆汁酸は肝臓で合成される物質で、食事に伴って十二指腸へ排出され、食事の消化吸収に関与します。排出された胆汁酸は小腸で再吸収され、再び肝臓に戻りますが、再吸収されなかった胆汁酸は大腸へ到達します。大腸内で胆汁酸が増加すると、大腸内へ水分が分泌され、同時に消化管運動が促進されます。このお薬は、胆汁酸が小腸で再吸収されるのを阻害し、大腸に流れる胆汁酸を増加させます。

食事により排出される胆汁酸に作用するので、このお薬は食前に飲む必要があります。

効果発現は5時間。



膨張性下剤

薬品名…ポリフル・コロネル

過敏性腸症候群に使われるお薬です。このお薬は便の中の水分を調節するので、便秘にも下痢にも効果があります。便秘の時には、お薬が多量の水分を吸収して膨張することにより、腸を刺激して排便を促します。下痢の時には、お薬が過剰な水分を吸収してくれます。

効果発現は12～24時間ですが、最大効果は3日程度なので、継続して服用します。



いかがでしたか。それぞれの特徴と一緒に、お薬によって効果発現時間が異なることも紹介してきました。例えば、最初に紹介した刺激性下剤は、効果発現が8～10時間です。寝る前に服用すると、翌朝に効くことが多いです。そのことを踏まえて、服用時間を考えてみてください。ただ、効果発現には個人差があるので、ご注意ください。自分の症状や体質、生活スタイルに合った便秘薬を見つけて、スッキリ健康的な生活を目指しましょう。