

# たかが便秘？されど便秘！ 本当に怖い便秘症の話

最新の日本のガイドラインで、便秘症とは、  
「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」と定義されました。

そんな「便秘症」、放置すると、  
重大な病気を引き起こすことがあるのをご存知ですか？

腸の中で便の腐敗が進み  
悪玉菌が大量に増える



ニキビ・肌荒れ・くすみ  
などの肌トラブル

排便時のいきみによる  
急激な頭蓋内圧上昇



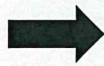
脳梗塞・脳出血  
くも膜下出血等の脳血管障害

排便時のいきみによる  
肛門周囲の血管への負担増



きれ痔・いぼ痔・痔ろう  
などの痔の症状

腸の免疫機能の低下  
(腸には人の免疫機能の  
70%が集まっている)



インフルエンザ・ノロウイルス  
などの感染症にかかりやすい

腸内に悪玉菌が溜まることで、  
炎症を起こし、繰り返すと  
DNAが損傷を受ける



大腸癌  
(特に直腸やS字結腸など  
便秘好発部位に多い)

そうならない為にも、早めの対策が必要です！

まずは  
これ

# 便秘解消の為の生活習慣

## 1日3回の食事を摂る

毎日3回、決まった時間に食事をしましょう。  
同じ時間に食事をすることによって体が習慣付けられ、  
腸の蠕動運動の効率が上がり、排便習慣が身に付くようになります。

## 食物繊維・乳酸菌が入った食べ物をとる

食物繊維は、腸内で消化吸収されずに便の量を増やし、腸に刺激を与えます。  
目標摂取量は20gで、レタスに換算すると4~5玉/日です。

乳酸菌は、善玉菌を増やす事で、腸の蠕動運動を活性化させる働きがあります。  
ヨーグルトで補うなら、200g/日が理想的です。  
(明治ブルガリアヨーグルトで1パック400g)

## 適度な運動を心がける

日常生活の中で、あまり体を動かさない人は腹筋が衰え、  
排便に必要な力が十分に発揮できなくなります。  
30分以上のウォーキング・腹筋運動等、  
有・無酸素の運動にかかわらず、適度な運動を心がけましょう。

## 決まった時間にトイレに行く

腸が活発に動き、排便しやすい為、朝の排便リズムをつくるのが大切です。  
また、外出中の便意を我慢することで、さらなる便秘を招きます。  
朝に余裕をもってトイレに入る習慣をつけましょう。

## 水分摂取をしっかりと行う

水分が不足すると、便が硬くなってしまい排便しづらくなります。  
便を硬くしないために、1000~1200ml/日の水分が必要です。  
一気に摂るのではなく、こまめに摂るのがポイントです。

それでも  
だめなら

# 主要な便秘薬

## 塩類下剤（酸化マグネシウム）

大腸内に水分を引き寄せることで、便を柔らかくし、便秘を解消します。  
安全性が高く、妊婦さん・高齢の方にもよく使用されますが、  
特に腎臓に病気のある方は、  
高マグネシウム血症（初期症状として吐き気・めまい・倦怠感）に注意が必要です。

## 大腸刺激性下剤（センナ）

大腸の粘膜を刺激して『ぜん動運動』を活性化させ、排便を促します。  
女性に多い弛緩性便秘に効果が高いです。強力で効果を感じやすい反面、  
体が慣れることでより多くの量を飲まないと効果が現れなかったり、  
飲み続けることで大腸壁が黒くなり、不調をきたすことがあります。

## 上皮機能変容薬（アミティーザ）

腸内に水分を引き寄せることで、便を柔らかくし、便秘を解消します。  
便秘薬としては約30年ぶりの新薬で、今までの便秘薬と異なる作用で、  
副作用が少ないです。飲み続けることで排便のリズムを整える薬ですので、  
用法用量を守って飲み続けることが重要です。

## 浣腸薬（グリセリン）

直腸の腸壁を刺激し、腸壁から水分を引き寄せることで排便を促します。  
使用した薬剤は便と一緒に体外に排出されるため、副作用が少ないです。  
即効性があり排便時間をコントロールすることができますが、  
介護者や家族に負担がかかることがあります。

## 漢方薬（大黄甘草湯・麻子仁丸・潤腸湯）

漢方薬は、腸に直接働きかける便秘薬とは異なり、便秘の原因となる体質を改善し、  
自然な排便習慣につなげることに重きを置いています。  
副作用が少なく、どなたも使いやすいですが、その人の体質に合ったものでないと、  
十分に効果を発揮することができない為、最適な漢方薬を選択することが重要です。

便秘のことでお困りの方は、  
当店薬剤師におたずね下さい。