

便秘症と緩下剤



便通は個人的な習慣に差があります。長年にわたり2～3日に1回は必ず便通があってそれで不快も感じない人は別に病気として心配する必要はありません。しかし、何らかの苦痛を伴い、治療の対象となる場合を、便秘症といいます。


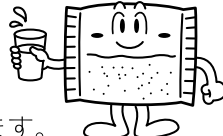


便秘の原因は様々で、それぞれの原因に応じた治療を行います。まず日常生活、食事、運動、排便の習慣を見直します。それでも改善しないとき、はじめて緩下剤（作用がおだやかな下剤）を使用します。



薬の種類

- 塩類下剤 …… 便を柔らかくし、便通を改善します。
(酸化マグネシウムなど)
- 大腸刺激性下剤 …… 腸の粘膜を刺激して蠕動を起こします。
(センナ、プルゼニド、ラキソベロン、大黄など)
- 浣腸剤、坐薬 …… 直腸を刺激して蠕動を起こし、便を排泄しやすくします。
(グリセリン浣腸、レシカルボン坐薬など)
- その他 …… 膨張性下剤、浸潤性下剤のほか、自律神経に作用するワゴスチグミン、腸の運動を亢進するパントシン、プロスタルモンFなど多くの薬があります。

薬の使い方 (いくつかを紹介します。)

- 一般的に、酸化マグネシウムを服用することが多いようです。
[ 多くの水分を摂る必要があるため、コップ一杯の水で服用します。個人差はありますが、効果が得られるまで2～3日かかることがあります。 ]
- 排便習慣をつけることが大切です。プルゼニド、ラキソベロンを服用するとき。
[ 7時間～12時間で効果が現れます。次の朝、便通が得られるように、寝る前に服用します。便通がなければ便通が得られるように、下痢を起こさない程度に、薬の量を少しずつ調節しながら服用します。正常な排便習慣が回復した場合は、この薬を減らしていきます。
 - ラキソベロンはコップ1杯の水に薬を滴下して服用します。
 - プルゼニドなど、薬によっては、尿が赤くなる場合があります。]
- レシカルボン坐薬は、効果があらわれるのが早く、生活習慣にあわせて、便通をつけたい20～30分前に使用します。
[ 排便があるまで激しい運動は避けて下さい。
 - 坐薬は、温度によって変化しやすいので、冷所に保存して下さい。
 - 坐薬の先に少量の水を付けると挿入しやすくなります。]



日常生活を見直してみませんか

1. 規則的な排便の習慣、適度な運動、ストレスの解消に心がけましょう。
2. 早朝、起きがけに冷たい水または牛乳などを飲むと便意をもよおしやすくなります。朝食をゆっくりとたくさんとるようにしてありますか？
3. 食物繊維は、腸で水分を多く吸収するので、内容物が硬くならず、排泄が楽になります。肉類にかたよった食事を避け、野菜、果物、海藻など繊維質の多いものをとるように心がけましょう。