

薬の伝言板

便秘



No. 150 2010年5月

丸子中央総合病院 薬剤部

● 便秘について

便秘とは、便が大腸内に長時間とどまり、排便がスムーズに行われず、便の量が少ない、残便感があるなどの状態をいいます。

通常は、1日から1日半に1回排便があります。便の量や回数には個人差があるため、毎日便通がなくても苦痛や残便感などがなければ便秘ではありません。

● 便秘の種類と原因

便秘は、運動不足や偏食・ストレス・おなかの病気などによって起こり、原因により複数の種類に分けられます。



種類	原因	特徴
器質性便秘	腸閉塞などの病気によって起こります。	腸管が細くなり便が通りにくくなる場合と腸管が太くなり便が停滞する場合があります。
機能性便秘	弛緩性便秘	運動不足や食物繊維摂取不足などにより、大腸の運動が低下して起こります。
	直腸性便秘	トイレの我慢により、直腸の感受性が弱くなり便意が起こりにくくなります。
	けいれん性便秘	ストレスや疲労などにより、大腸の働きを調節する自律神経がバランスをくずすことで起こります。

● 便秘の治療

生活習慣の見直しが大切になります。それでも便秘が解消されなければ薬が使われます。

《 生活習慣で気をつけること 》

- ◆ **適度な運動**… 散歩など適度な運動により、腸管の運動が活発になります。
- ◆ **バランスの良い食事**… 偏食により便秘になることもありますので、バランスの良い食事をこころがけましょう。
また、食物繊維は、腸を刺激し腸の運動を促進します。
- ◆ **規則正しい生活**… 規則正しい生活でからだのリズムが整い、便秘になりにくくなります。



《 治療薬 》

〈重質酸化マグネシウム〉

大腸での水分の吸収を抑えて便を柔らかくし、排便しやすくします。

〈プルゼニド、アローゼン、セチロ〉

センナという植物成分を主とした薬で、大腸を刺激して排便を促進します。
セチロは、植物成分と酸化マグネシウムなどが一緒になった配合剤です。



〈ラキソベロン〉

大腸を刺激して腸管の運動を促進し、また水分の吸収を抑えて便を柔らかくし排便させます。検査用の下剤としても使用されます。

〈グリセリン浣腸〉

大腸を刺激して腸の働きを促進し、便を柔らかくして排便させます。

〈レシカルボン坐薬〉

腸の中で炭酸ガスを発生し、その刺激で腸の働きを促進して排便させます。
この薬は冷蔵庫で保管して下さい。

生活習慣の改善や薬を服用しても便通がない場合は、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。このような時は、早めに受診しましょう。