

## 便調節の基本は、食事・運動・お薬

便秘とは、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です。便秘は、腹痛など日常生活に支障が出ることもあります。

便秘の改善には、食生活と運動習慣とお薬の見直しが重要です。この 3 つをうまくコントロールすることで便秘改善を目指しましょう。

### ～食事編～

食事の中で気を付ける点は 2 つあります。

一つ目は、食物繊維です。食物繊維には、「水溶性（水に溶けやすい）」と「不溶性（水に溶けにくい）」ものがあります。水溶性食物繊維には、便を軟らかくしたり、善玉菌のエサとなり腸内環境を整える作用があります。水溶性食物繊維は、果物や芋類、海藻類などに多く含まれています。不溶性食物繊維には、腸管を刺激し便を出しやすくする作用があります。不溶性食物繊維は、キノコ類、豆類、とうもろこしなどに多く含まれています。

二つ目は、善玉菌です。善玉菌には、整腸作用があり、チーズやヨーグルトなどの乳製品や、ぬか漬けや納豆などの発酵食品に多く含まれています。

これら 2 つを組み合わせるとることをシンバイオティクスといいます。シンバイオティクスを日常の食生活に取り入れ、腸内環境改善を心がけてみましょう。

### ～運動編～

運動不足や腸の動きの悪さも便秘の原因のひとつです。

運動といっても過度な運動は必要ありません。たとえば、人と会話をしながらできるようなものや、軽く汗ばむほどの運動が良いでしょう。ストレッチや体操、ウォーキングなどを 1 日 20～30 分程度行ってみましょう。

お腹を温めたり、おへその周りを「の」の字を書くようなぞるマッサージも便秘解消に有効です。

### ～お薬編～

食生活や運動習慣を改善しても便秘が改善しない場合には、便秘薬を使うことがあります。便秘薬には表 1 のような種類があります。

便秘薬もお薬ですので、服薬方法を間違ったり、過量に服薬すると、効果が出なかったり、副作用が出る場合があります。**便秘薬を服用している方**で、次のような症状に悩まされている方がいれば、お薬の副作用かもしれません。症状別に対応を簡単にまとめたので、参考にしてみてください。

表1 代表的な便秘薬と用法

種類	一般名	主な商品名	用法
浸透圧下剤	塩類下剤	酸化マグネシウム	マグミット 1日1～3回 食前、食後、眠前
	糖類下剤	ラクツロース	モニラック 1日2～3回
	その他	ポリエチレングリコール	モビコール 1日1～3回
上皮機能変容薬	ルビプロストン	アミティーザ	1日2回 食後
	リナクロチド	リンゼス	1日1回 食前
胆汁酸トランスポーター阻害薬	エロピキシバット	ゲーフィス	1日1回 食前
刺激性下剤	センノシド	プルゼニド	1日1回 眠前
	センナ	アローゼン	1日1～2回
	ピコスルファートナトリウム	ラキシベロン	1日1回
オピオイド誘発性便秘症治療薬	ナルデメジン	スインプロイク	1日1回
漢方薬		大黄甘草湯	1日2～3回 食前、食間
		桃核承気湯	1日2～3回 食前、食間
		桂枝加芍薬大黄湯	1日2～3回 食前、食間
		潤腸湯	1日2～3回 食前、食間
		防風通聖散	1日2～3回 食前、食間

・腹痛がする

刺激性下剤などを服用している場合は、腸を刺激するため腹痛がおこることがあります。1回に飲むお薬の数を減らしたり、1日の服用回数を減らすことで改善する場合があります。痛みが強い場合には、医師、薬剤師に相談し、非刺激性下剤に変更してもらうこともひとつの方法です。

・便が硬い

便秘薬によっては、1回に飲むお薬の数を増やしたり、1日の服用回数を増やすことができます。ただし、これは医師の指示がある場合に限りです。医師に上限量を確認し、その範囲内で増量してみましょう。

- ・吐き気がする

便秘薬によっては、食前に服用すると吐き気が発現したり、お薬の効果が十分に出ない事があります。薬袋に書いてある用法を確認し、医師の指示通りに服用することで、副作用の可能性を抑えることが出来ます。

以上のような便秘薬の副作用に対する対応は一例であり、いずれも自己判断で薬を調節してはならない場合があるため、まずは医師、薬剤師にご相談ください。

～おまけ～

院内ふれあいポスター展が、2022年度も開催されました。今年度の薬剤部ポスターは、便秘薬に関する話題でした（図1）。

薬剤部では、お薬に関する身近な内容や、最近話題となった薬学的な内容をテーマとしてポスターを作成しています。毎年出展しているので、来年も是非ご覧ください。



図1 ふれあいポスター展 2022年度薬剤部ポスター