

# 便秘と薬

大工の専攻 2

## 「便秘とは」

便秘とは、排便が順調に行われない状態をいいます。多くの人では一週間に3～7回以上の排便があります。

3～4日以上も便通がない場合は一応、便秘と考えられます。しかし、便秘は必ずしも、排便回数のみで決まるものではありません。回数は普通でも、一回の排便量が少ない時には便秘とする場合があります。

さらに、何らかの苦痛があり、治療の必要がある場合を、特に、便秘症と呼びます。

## 「便秘の治療」

常習便秘に対して、食事療法、精神療法、薬物療法、生活様式の改善などが必要となります。なかでも大切なことは、規則正しい排便の習慣をつけることです。

便意は、結腸の運動によって起こり、特に、朝食後に起こりやすいので、わずかな便意でも、排便する習慣をつけましょう。さらに、食物の量が少ないと、便秘が起こりやすくなりますから、便秘がちの人は、繊維を多く含む食物をとる必要があります。

### 「日常生活の過ごし方の工夫」

#### 1. 快適なトイレにする。

気持ち良く排便するためにも、トイレを清潔に保ち、冬は暖かく、夏は涼しい快適な場所にするのもよいでしょう。

#### 2. 適当な運動をする。

自分に適した軽い運動もよいでしょう。

運動により血のめぐりがよくなり、腸の働きもよくなります。

また運動は、精神的なストレスの解消にも役立ち便秘の改善に良い条件となります。



#### 3. 朝の排便を習慣づける。

朝、空っぽの胃に食物を入れると、腸の運動が起こり便意が起こります。

常習便秘の人にはこの運動が弱い場合があります。

このような人は、朝食をゆっくりと多く取ることと、

便意を我慢しないことが朝食後の排便を促す一つの方法といえます。



#### 4. ストレスをためない。

ストレスは、自律神経を刺激して腸の働きを抑えます。

## 5. 食事の工夫。

慢性便秘の場合、多くは、大腸の緊張や運動性が弱まり排便がとどこおるために起こります。消化吸収しやすい食物ばかりを取りつづけていると腸の壁に刺激が伝わらず、排便が起こりにくくなり慢性便秘の引き金になります。大腸の壁を刺激して運動を起こさせ、便通を正常にするためには、食物繊維を取ることが必要といわれています。

食物中の繊維は、人間の体の中でほとんど消化吸収されません。繊維は、水を含む性質があるため体内で水分を吸って膨らみ、腸の運動を促します。

繊維質を多く含む食品として、野菜類、果実類、いも類、穀物類、海藻類などがあります。



## 「便秘に対して使われる薬剤とその働き」

### 1. 塩類下剤（えんるいげざい）

酸化マグネシウム（カマグ）、マグコロール

体内の水分を腸に移行させて、便を軟化・膨張させ、排便を促します。

### 2. 浣腸剤

グリセリン浣腸

腸の組織から水を吸引し、腸壁を刺激して、腸の運動を促し、排便を促します。

### 3. 大腸刺激下剤

プルセニド、ラキシベロン液、テレミンソフト坐剤、ダイオウ

大腸の粘膜を刺激することによって排便を起こします。

### 4. その他

新レシカルボン坐剤

直腸内において、徐々に炭酸ガスを発生させることによって、腸の運動を活発にします。

下剤は、それぞれ働きが違うのと同時に強さも違います。

また、効き目には個人差がかなりあるので、同じ薬を使っても効果に違いが出てきます。